publione.it

Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Quest'estate hai già scritto "t'amo" sulla griglia?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature.

Arrosticini, minifiletti, maxi-hamburger e salsiccia: se li pigli, li grigli e se li grigli li ripigli.

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale agosto

Il numero di agosto è quasi uno speciale dedicato alle **conserve di frutta** in tutte le declinazioni; vi proponiamo ricette di confetture, composte, marmellate, frutti essiccati, canditi, sciroppati, sotto spirito, in mostarda, insomma, vi aiutiamo a conservare nel migliore dei modi quel ben di Dio che arriva copioso nei mesi estivi e poi scarseggia durante le stagioni più fredde.
La frutta è protagonista anche dei ***frozen cups*** ovvero di quei gelati che sfruttano l'involucro della frutta come contenitore e ne ripropongono in vario modo la polpa all'interno.
Tessa Gelisio e Andrea Mainardi si producono in una serie di ricette in sintonia con la stagione, ed anche noi vi suggeriamo all'insegna del benessere un **menù light sotto l'ombrellone** con pietanze adatte alla circostanza, come *sandwich*, insalate fresche e paste fredde.
Prendendo spunto da un classico *vitel tonnè* vi proponiamo una selezione di **carni in salsa** all'insegna della leggerezza.
Completano il quadro da un lato cinque moderne ***cheesecake*** **salate** e dall'altro tre **salse tradizionali a base di acciughe** e tre classiche preparazioni di **melanzane**.

Buona lettura e buone ferie di agosto,
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

agosto

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

CONSERVE

DOLCI

BEVANDE

Prodotti di stagione *agosto*

Ortaggi succosi e rinfrescanti, colorati e ideali da mangiare crudi, come pomodori e cetrioli, more e mirtilli, ma anche i buonissimi fichi d'india, sono i prodotti di un mese speciale nel quale la Natura, da sempre nostra alleata, ci aiuta a reidratare il nostro organismo.

FRUTTA

Albicocche, Angurie, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi d'India, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, More, Nespole, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Alloro, Barbabietole, Carote, Cetrioli, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Rabarbaro, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Timo, Zucchine

PESCE

Alici, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Dentici, Gallinelle, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Orate, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Pesci spada, Polpo, Rane pescatrice, Razze, Ricciole, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Spigole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 6 settembre

IN COVER

Paste di fine estate

Paste a base di verdure, con carne e pesce, da consumare calde o tiepide, colorate, ricche di sapori naturali, per tornare a cucinare salutando l'estate che passa e accogliere l'arrivo dell'autunno.

COLTO E MANGIATO

Conserve di verdure

Racchiudete tutto il meglio dell'orto di fine estate e scoprite i tanti e diversi modi di conservare gli ortaggi di stagione per averli a disposizione tutto l'anno.

BRUTTO MA BUONO

Dolci con uva e fichi

Settembre è il mese dell'uva e dei fichi, non perdete le nostre idee golose per esaltarne il sapore in una decina di dolci irresistibili e semplici da realizzare.

IN ALLEGATO

Pratico e dal design compatto, il cucchiaio bilancia digitale può pesare ingredienti sia solidi che liquidi, grazie a sensori ad alta precisione con un un intervallo di misurazione di 0,1 g - 500 g, è un gadget da non perdere!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Conservare la frutta

ABBONDANZA E VARIETÀ DI FRUTTA, A COSTI CONTENUTI: AGOSTO, PER TRADIZIONE, È IL MESE DELLE CONSERVE. MARMELLATE, CONFETTURE, COMPOSTE, SCIROPPI, MA ANCHE LIQUORI, GELATINE E FRUTTA ESSICCATA: IN UN'ORA, CON 1 KG DI FRUTTA FRESCA SI POSSONO PREPARARE 5-6 VASETTI CHE RACCHIUDONO I DOLCI PROFUMI E L'INTENSO SAPORE DEI FRUTTI DELL'ESTATE, DA CONSUMARE DURANTE IL RESTO DELL'ANNO, SEMPLICEMENTE SPALMATE SU FETTE DI PANE O COME RIPIENO DI CROSTATE E ALTRE TORTE.
ADDOLCITE NON SOLO CON LO ZUCCHERO SEMOLATO, MA ANCHE CON ZUCCHERO DI CANNA E ALTRI DOLCIFICANTI COME LO SCIROPPO D'AGAVE O D'ACERO, PER UNA BUONA RIUSCITA DELLE CONSERVE FATTE IN CASA BASTA SEGUIRE POCHE E SEMPLICI REGOLE COME LA STERILIZZAZIONE EFFICACE DEI CONTENITORI, ESSENZIALE, CHE VI SPIEGHIAMO IN DETTAGLIO COME FARE.

MARMELLATA
Preparata con polpa, succo, purea o scorza esclusivamente di agrumi (arancia, limone, bergamotto, pompelmo, cedro, mandarini...).

CONFETTURA
Conserva dolce a base di polpa di frutta cotta con l'aggiunta di zucchero o altri dolcificanti.

COMPOSTA
Si tratta di una confettura o marmellata con maggior concentrazione di frutta (65%) e un contenuto di zucchero minore. La frutta viene frullata e la consistenza risulta più cremosa.

GELATINA
Il prodotto finale contiene esclusivamente il succo o l'estratto acquoso di uno o più tipi di frutta, senza polpa né buccia.

Confettura di ciliegie e rum

ingredienti per 800 g di confettura

ciliegie **1 kg**
zucchero semolato **350 g**
limone **1**
rum **2-3 cucchiai**

Lavate le ciliegie sotto l'acqua corrente, rimuovete il picciolo, tagliatele a metà e rimuovete il nocciolo. Mettete le ciliegie in una ciotola capiente o direttamente nella pentola, aggiungete lo zucchero semolato, la scorza e il succo filtrato del limone. Coprite con la pellicola trasparente o un coperchio e lasciate macerare per un paio d'ore. Trascorso il tempo di macerazione, trasferite il composto in una pentola e portate a ebollizione.

Cuocete per 30 minuti, eliminate la schiuma che si formerà in superficie e se desiderate una confettura liscia, spegnete la fiamma e frullatela con il frullatore a immersione. Poi proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Unite il rum e mescolate bene. Fate cadere qualche goccia di confettura su un piattino inclinato per controllare la consistenza della confettura.

Trasferitela nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza, chiudeteli e capovolgeteli fino al raffreddamento.

QUALI SONO LE VARIETÀ DI CILIEGIE PIÙ ADATTE PER PREPARARE UN'OTTIMA CONFETTURA

Se volete ottenere un sapore più dolce prediligete le ciliegie della qualità "duroni", più grandi e dolci rispetto ad altre varietà. Se amate il sapore più acidulo, potete scegliere le amarene, più piccole e dal colore rosso deciso

STERILIZZARE I VASETTI

IN PENTOLA

Lavate con cura i vasetti e i coperchi. Mettete i vasetti all'interno di una pentola capiente colma di acqua bollente e fateli bollire per almeno 30 minuti, mentre per i coperchi ne bastano 10. Scolate i vasetti e i coperchi, poi lasciateli asciugare a testa in giù. Potete sterilizzare i barattoli anche in lavastoviglie. Una volta asciutti e ancora caldi sono pronti per essere riempiti con le conserve. Trasferite nei vasetti caldi la confettura bollente, chiudeteli ermeticamente e poneteli a testa in giù su un canovaccio, per creare l'effetto sottovuoto.

IN FORNO

Accendete il forno a 120°C, appoggiate i barattoli e i coperchi sulle griglie e lasciateli in forno per almeno 20 minuti. Estraeteli dal forno e riempiteli subito con la conserva bollente. Chiudete ermeticamente.

IN MICROONDE

Potete sterilizzare i vasetti di vetro ma non i tappi in alluminio. Sistemate nel microonde i vasetti con due dita d'acqua all'interno. Azionate la massima temperatura per 2 minuti e una volta raggiunto il bollore, estraeteli e fateli asciugare su un panno pulito.

PROVA DEL PIATTINO
Versate una goccia di confettura su un piattino inclinato, se cola e risulta troppo fluida vuol dire che la cottura della confettura deve proseguire; se invece resta ferma significa che è pronta

Confettura *di more*

ingredienti per 800 g di confettura

more mature **1 kg**
zucchero semolato **500 g**
limoni **2**

Lavate e asciugate le more con cura, ponetele in una terrina capiente, irroratele con il succo dei limoni filtrato, la scorza grattugiata e infine unite lo zucchero semolato. Mescolate per amalgamare bene gli ingredienti, coprite la terrina con la pellicola trasparente e mettetela in frigorifero a macerare per almeno 24 ore.

Trascorso il tempo di macerazione, trasferite le more e il loro succo in una casseruola, portate a ebollizione, eliminate la schiuma che si formerà in superficie e fate cuocere a fuoco basso per almeno 30 minuti. Effettuate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura.

Una volta pronta, trasferite la confettura ancora bollente nei barattoli di vetro precedentemente sterilizzati; potete effettuare questa operazione con l'aiuto di un mestolo e un imbuto da cucina. Se preferite una confettura liscia, passatela nel passaverdure per eliminare i semini.

Chiudete ermeticamente i barattoli, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Controllate che si sia creato il sottovuoto (il tappo dev'essere piatto e cliccando sulla capsula al centro del tappo non dovete sentire nessun suono: questo vuol dire che non c'è aria all'interno del barattolo e che il sottovuoto è avvenuto correttamente).

Riponete i barattoli in un luogo fresco e asciutto. Conservate in frigorifero dal momento dell'apertura.

È ottima come accompagnamento a formaggi stagionati saporiti come: pecorino, *gruyère*, Asiago o Montasio

Confettura *di pere speziate*

ingredienti per 800 g di confettura

pere William **1 kg**
acqua **230 ml**
zucchero semolato **300-320 g**
zafferano **1 bustina**
limone **1**
anice stellato **1**
cannella **1 stecca**
pepe bianco macinato q.b.
semi di senape **1 cucchiaino**
chiodi di garofano **2**
zenzero grattugiato ½ **cucchiaino**

Sbucciate le pere, eliminate il picciolo e il torsolo, e riducete la polpa in pezzetti. Ponetela in una ciotola capiente con succo e la scorza di limone.

Fate scaldare l'acqua in una casseruola capiente, unite lo zucchero semolato e le spezie.

Lasciate sciogliere lo zucchero, poi unite le pere e mescolate con cura. Cuocete a fuoco basso per almeno 50 minuti, eliminando di tanto in tanto la schiuma che si formerà in superficie. Effettuate la "prova del piattino" per verificare la consistenza, e una volta pronta, eliminate la stecca e l'anice stellato e trasferite la confettura nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati.

Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Verificate che il sottovuoto sia stato formato correttamente e riponete i vasetti in un luogo fresco e al riparo dalla luce. Una volta aperta, conservate la confettura in frigorifero e consumatela entro qualche giorno.

Sciroppo *ai mirtilli*

ingredienti per 500 ml di sciroppo

mirtilli **500 g**
zucchero di canna **100 g**
succo di **1** limone

Lavate, asciugate e frullate i mirtilli con lo zucchero di canna e il succo di limone.

Filtrate il composto ottenuto e versatelo in un contenitore a chiusura ermetica.

Ponetelo in frigorifero per 24 ore, mescolandolo di tanto in tanto.

Trascorso il tempo di riposo, trasferite in un pentolino e portate a ebollizione.

Lasciate cuocere per 5 minuti, poi fate intiepidire e frullate nuovamente il composto.

Versatelo in una bottiglia di vetro sterilizzata, lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente e poi conservatelo in frigo per un paio di giorni una volta aperto.

la variante:
Per un sapore leggermente speziato potete aggiungere l'anice stellato.

Gelatina *di melone bianco*

ingredienti per 700 g di gelatina

melone bianco polpa **1 kg**
zucchero semolato **350 g**
vaniglia **1 stecca**
succo di ½ limone

Tagliate la polpa di melone a dadini, trasferitela in una casseruola con lo zucchero semolato, i semi della bacca di vaniglia e il succo di limone.

Mescolate, portate a ebollizione, eliminate la schiuma in superficie e quando il melone risulterà morbido, frullatelo con un mixer a immersione.

Filtrate il composto attraverso un colino, rimettetelo nella casseruola e proseguite la cottura fino a quando si sarà leggermente addensato.

Trasferite nei vasetti sterilizzati, chiudeteli ermeticamente e capovolgeteli per creare il sottovuoto. Lasciateli raffreddare completamente, poi conservateli in un luogo buio e asciutto.

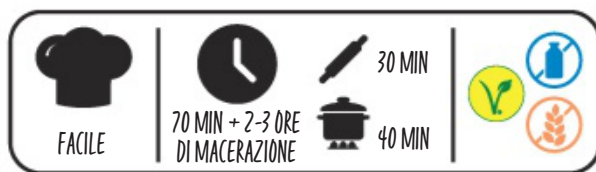
Confettura *di sambuco*

ingredienti per 500 g di confettura

bacche di sambuco **300 g**
zucchero di canna **250 g**
mela **1**
succo di ½ limone

Lavate bene le bacche di sambuco e mettetele in una pentola con lo zucchero di canna e il succo di limone.

Lasciate macerare per almeno un paio d'ore, poi mescolate e aggiungete la mela a pezzetti privata del torsolo ma con la buccia.

Ponete sul fuoco, portate a ebollizione e cuocete per 40 minuti, mescolando in modo da non far attaccare il composto sul fondo.

Frullate o passate nel passaverdure, rimettete sul fuoco e fate addensare. Fate la "prova del piattino", se risulta della giusta consistenza, invasate la confettura all'interno dei barattoli in vetro sterilizzati.

Chiudeteli, capovolgeteli e lasciateli raffreddare. Conservateli al fresco e al buio.

ROBERTO FABBRI,
SANTARCANGELO DI ROMAGNA

"SPECIALISTA"

PESCHE NETTARINE

Agribologna
la qualità in persona

Confettura *di rose*

FACILE · 50 MIN + 1 NOTTE IN FRIGO · 25 MIN · 25 MIN

ingredienti per 500 g di confettura

petali di rose **150 g**
zucchero semolato **300 g**
limone **1**
acqua **300 ml**

Staccate delicatamente i petali delle rose, eliminate la parte bianca con le forbici e puliteli con un panno umido, facendo attenzione a non rovinarli.

Trasferiteli in una ciotola con metà dello zucchero semolato, coprite con la pellicola alimentare e mettete in frigorifero per una notte.

Trascorso il tempo di riposo, versate l'acqua in una casseruola con lo zucchero rimanente e il succo filtrato di limone.

Cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti, fino a ottenere uno sciroppo.

Unite i petali di rosa e proseguite la cottura per 15 minuti.
Fate la prova del piattino per verificare la consistenza della confettura, versatela ancora bollente dei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza e capovolgeteli fino al totale raffreddamento.

Conservate la confettura in un luogo buio e asciutto. Una volta aperta, riponetela in frigorifero e consumatela entro 5 giorni.

Fragole *disidratate*

ingredienti per 400-500 g di fragole

fragole **1 kg**
zucchero a velo q.b.

Lavate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele in fettine sottili.

Disponetele su una teglia rivestita di carta forno, una vicina all'altra ma senza sovrapporle e cospargetele con lo zucchero a velo.

Infornate a 60°C in modalità ventilata e con lo sportello semi aperto per circa 7 ore.

Potete utilizzare in alternativa l'essiccatore seguendo le funzioni a disposizione.

Conservate le fragole essiccate all'interno di vasetti sterilizzati chiusi ermeticamente.

Fichi *secchi*

ingredienti per 700 g di fichi secchi

fichi maturi **1 kg**

Pulite i fichi con un panno, tagliateli a metà ma senza dividere le due parti e sistemateli su una teglia rivestita con carta forno.

Sistemateli al sole, coperti con una retina per tenere lontani gli insetti e rimetteteli in casa la notte quando fa più fresco altrimenti prenderanno umidità.

Poneteli nuovamente al sole il mattino seguente, ripetete quest'operazione per 4-5 giorni o fino a quando i fichi risulteranno scuri e ben asciutti.

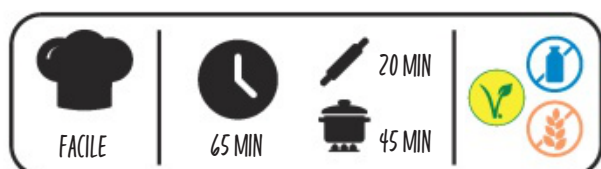
Passateli in forno a 180°C per circa 10-15 minuti per ottenere una buona doratura.

Conservateli nei vasetti di vetro sterilizzati.

In forno

Sistemate i fichi sulla griglia del forno e lasciate essiccare a 60-70°C per 6-8 ore, modalità ventilata e con lo sportello aperto a metà per evitare che si formi umidità all'interno del forno. Una volta essiccati, toglieteli dal forno, lasciateli raffreddare completamente e poi riponeteli in vasetti di vetro sterilizzati.

Confettura *di mirtilli e lavanda*

LA PASTORIZZAZIONE
Avvolgete i vasetti con la conserva ancora bollente in panni di cotone e riponeteli in una pentola capiente. Riempitela con dell'acqua a temperatura ambiente senza coprire i tappi. Portate a ebollizione e dal bollore calcolate 30 minuti di pastorizzazione. Si consiglia quest'operazione soprattutto per le composte di frutta

ingredienti per 800 g di confettura

mirtilli **1 kg**
miele di acacia **250 g**
mela **1**
limone **1**
fiori di lavanda **1 cucchiaino**

Lavate i mirtilli, lasciateli asciugare su un panno da cucina pulito e poi poneteli in una casseruola. Unite la scorza e il succo filtrato di limone, la mela a pezzetti (con la buccia) e i fiori di lavanda.

Portate a ebollizione e fate cuocere per circa 30 minuti, mescolando per non far attaccare il composto sul fondo della casseruola. Eliminate la schiuma che si forma in superficie.

Aggiungete il miele e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Fate la "prova del piattino" per controllare la consistenza della confettura e poi invasatela bollente nei barattoli di vetro precedentemente sterilizzati. Chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare completamente.

Confettura *di susine e fichi*

FACILE | 55 MIN + 6 ORE DI MACERAZIONE | 25 MIN | 30 MIN

ingredienti per 800 g di confettura

susine **600 g**
fichi **400 g**
zucchero semolato **300 g**
mela **1**
succo di **1** limone

Lavate, pulite e tagliate i fichi in pezzetti. Lavate le susine, denocciolatele e riducetele in pezzetti. Lavate anche la mela, eliminate il torsolo, conservate la buccia e fatela a dadini.

Trasferite la frutta in una casseruola capiente, unite lo zucchero semolato e il succo di limone filtrato. Coprite con il coperchio e lasciate macerare per 6 ore. Trascorso il tempo di macerazione, accendete la fiamma e portate a ebollizione.

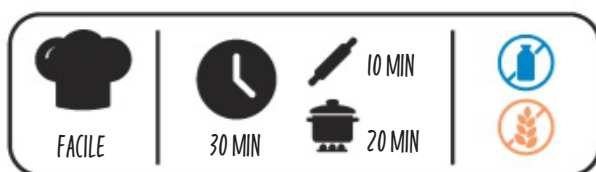
Mescolate in modo che il composto non si attacchi sul fondo della casseruola, eliminate la schiuma che si formerà in superficie e fate cuocere per almeno 30 minuti. Fate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura, spegnete il fuoco e trasferite subito all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza. Chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli e fateli raffreddare completamente.

Conservateli in un luogo fresco fino al momento del consumo; una volta aperti poneteli in frigorifero.

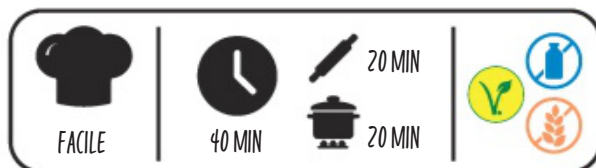
Composta *di banane*

ingredienti per 800 g di composta

banane mature **1 kg**
zucchero semolato **150 g**
succo di limone **100 ml**

Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle, eliminando le eventuali parti annerite. Ponetele in una casseruola e bagnatele con il succo di limone. Aggiungete lo zucchero semolato e portate a ebollizione, eliminando la schiuma in superficie. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 20 minuti, mescolando spesso.

Controllate la consistenza della composta con la "prova del piattino", poi trasferitela nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza.

Chiudeteli con i loro coperchi e disponeteli capovolti fino al totale raffreddamento, così da formare il sottovuoto. Conservate i vasetti in un luogo fresco e buio.
Una volta aperto il vasetto, conservatelo in frigorifero e consumatelo in pochi giorni.

Composta
di fragole e rosmarino

ingredienti per 800 g di composta

fragole **1 kg**
zucchero di canna **120 g**
limone **1**
rosmarino **1 rametto**

Lavate bene le fragole sotto l'acqua corrente, eliminate il picciolo e riducetele a dadini.

Mettetele in una casseruola con lo zucchero di canna, la scorza e il succo filtrato di limone e il rametto di rosmarino. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

La composta di fragole è pronta, eliminate il rametto di rosmarino e versatela all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati. Potete conservarla direttamente in frigorifero.

SENZA ZUCCHERO
Sostituite lo zucchero con l'aggiunta di una mela tagliata a pezzettini ogni 500 grammi di frutta. La mela regalerà alla marmellata un naturale sapore dolce e farà da addensante grazie alla pectina che contiene

Confettura
di lamponi, mirtilli e more

ingredienti per 800 g di confettura

mirtilli **300 g**
lamponi **500 g**
more **200 g**
zucchero semolato **400 g**
succo di **1** limone

Lavate bene la frutta sotto l'acqua corrente, poi tamponatela delicatamente con un panno da cucina pulito. Ponetela in una casseruola, frullatela con il frullatore a immersione e poi aggiunte il succo di limone filtrato e lo zucchero semolato.

Mescolate e lasciate riposare per almeno 1 ora. Mettete la casseruola su fuoco basso e lasciate cuocere per almeno 40-50 minuti. Controllate la consistenza della confettura facendo la "prova del piattino" e poi trasferitela nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza.

Chiudeteli con il loro coperchio e capovolgeteli fino al completo raffreddamento. La confettura è pronta per essere conservata o consumata subito; una volta aperta riponetela in frigorifero per alcuni giorni.

Composta
di lamponi

ingredienti per 800 g di composta

lamponi **1 kg**
zucchero di canna **150 g**
limone **1**
semi di vaniglia q.b.
acqua **200 ml**

Lavate i lamponi sotto l'acqua corrente e teneteli da parte.

Versate l'acqua in una casseruola con la scorza e il succo di limone filtrato, i semi di vaniglia e lo zucchero di canna.

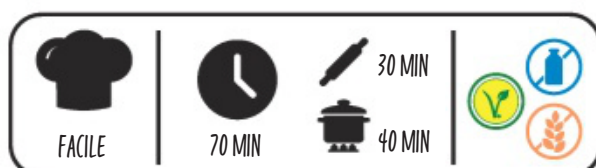
Portate a ebollizione e mescolate fino a ottenere uno sciroppo. Unite i lamponi e proseguite la cottura su fiamma bassa per 15-20 minuti.

Trasferite nei vasetti sterilizzati e conservate in frigorifero per qualche giorno.

Confettura
di fichi neri

ingredienti per 900 g di confettura

fichi neri maturi **1 kg**
sciroppo d'agave **200-250 ml**
(in base alla maturazione dei fichi)
limone **1 scorza**
succo di ½ limone

Sbucciate i fichi, tagliateli in pezzetti e trasferiteli in un'ampia casseruola. Unite lo sciroppo d'agave, la scorza e il succo filtrato del limone. Mescolate e cuocete a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la marmellata si sarà addensata, ci vorranno circa 40 minuti.

Se desiderate una confettura liscia, frullate il composto con il frullatore a immersione e poi verificate la consistenza con il metodo della "prova del piattino".

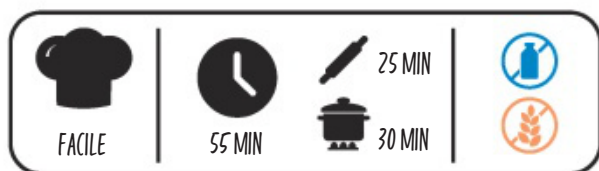
Trasferite la confettura, ancora bollente, nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza.

Chiudete ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Assicuratevi che si sia creato il sottovuoto per una buona conservazione della confettura.

Disponete i vasetti in dispensa e una volta aperti, conservateli in frigorifero.

la variante: confettura di fichi neri con vaniglia o rum

Aggiungete al composto qualche goccia di essenza alla vaniglia o un paio di cucchiai di rum.

Confettura di pesche e fiori di sambuco

ingredienti per 800 g di confettura

pesche **1 kg**
zucchero semolato **400 g**
fiori di sambuco
secchi **15** ombrelli
limone **1**

Tritate i fiori secchi di sambuco, ricopriteli con l'acqua calda e lasciateli in infusione. Nel mentre, lavate e mondate le pesche, poi tagliatele in pezzetti e ponetele in una casseruola capiente.

Unite lo zucchero semolato, la scorza e il succo filtrato di limone e portate a ebollizione.

Fate bollire per un paio di minuti poi aggiungete l'acqua filtrata dei fiori di sambuco. Mescolate con cura e cuocete per almeno 30 minuti. Controllare la consistenza della confettura con la "prova del piattino" e poi invasate nei barattoli sterilizzati.

Chiudete con il coperchio, capovolgete e lasciate raffreddare.

IL "*PUNCH* ANALCOLICO" DELL'EST
Tradizionale dei paesi dell'Europa dell'Est, il *kompot*, bevanda dolce non alcolica a base di frutta (fresca o essiccata) bollita e immersa nello sciroppo di zucchero, è nato proprio come metodo per conservare la frutta, in modo da poterla consumare anche nei periodi invernali. Preparate il *kompot* con la vostra frutta fresca preferita, come mela, pera, amarena, albicocca, pesca e prugna, o mora, lampone, fragola, mirtillo, ribes. Versate la frutta pulita in una pentola con acqua bollente, aggiungete zucchero o miele e lasciate sobbollire per circa 10-15 minuti. Lasciate raffreddare per un paio d'ore ore per intensificare i sapori, e servite in un bicchiere il *kompot* colato o con i prezzi di frutta cotta, a piacere

Composta *di ribes*

ingredienti per 800 g di composta

ribes rossi e bianchi **1 kg**
sciroppo d'acero **200 g**
mela **1**
limone **1**

Pulite i ribes eliminando i rametti e conservate solamente le bacche.

Lavateli, tamponateli delicatamente con un canovaccio pulito e versateli in una casseruola con il succo di limone filtrato, la mela tagliata a pezzetti con la buccia ma senza il torsolo e lo sciroppo d'acero.

Portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e togliendo la schiuma in superficie.

Frullate la confettura, verificate la consistenza facendo la "prova del piattino" e poi invasate nei barattoli di vetro precedentemente sterilizzati.

Chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli fino al raffreddamento e conservate in un luogo fresco per alcune settimane oppure in frigorifero.

Confettura *di uva fragola*

ingredienti per 1 Kg di confettura

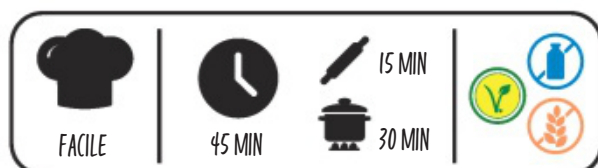
uva fragola **1 kg**
zucchero di canna **650 g**
succo di **1** limone

Lavate con cura l'uva fragola sotto l'acqua corrente. Sgranate gli acini e poneteli in una casseruola capiente. Unite il succo di limone filtrato e lo zucchero di canna.

Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30-40 minuti, poi passate al setaccio per ottenere un composto liscio e privo di buccia e semini.

Rimettete la polpa sul fuoco e cuocete per altri 30 minuti, su fiamma bassa. Effettuate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura. Una volta pronta, trasferite la confettura ancora bollente nei barattoli di vetro precedentemente sterilizzati.

Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Controllate che si sia creato il sottovuoto e riponete i barattoli in un luogo fresco e asciutto. Conservate in frigorifero dal momento dell'apertura.

Confettura *al mango*

ingredienti per 800 g di confettura

mango **1 kg**
sciroppo d'agave **250 g**
mela **1**
succo di **1** limone

Sbucciate il mango, tagliatelo in fette e poi a cubetti.

Trasferiteli in una casseruola con lo sciroppo d'agave, la mela a pezzetti privata del torsolo ma con la buccia e il succo di limone filtrato.

Mescolate, portate sul fuoco e cuocete per circa 30 minuti.

Frullate la confettura con un mixer a immersione fino a ottenere una purea. Fate la "prova del piattino" per verificare la consistenza e poi versatela nei vasetti sterilizzati.

Chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli e lasciateli raffreddare.

Confettura *all'anguria e menta*

ingredienti per 400-500 g di confettura

anguria **1 kg**
succo di **1** limone
zucchero di canna **300 g**
menta fresca q.b.

Tagliate l'anguria a metà, ricavate la polpa, eliminando la buccia e i semi.

Trasferitela in un colino e lasciate scolare per almeno 30 minuti. Ponete la polpa d'anguria in una casseruola capiente, aggiungete lo zucchero di canna, il succo di limone e le foglie di menta tritate.

Fate cuocere a fuoco lento, mescolando spesso per circa 40 minuti.

Frullate e trasferite all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati.

Chiudete con il coperchio, capovolgete e fate raffreddare. Sistemate in dispensa e dopo l'apertura conservate in frigorifero.

Marmellata *di limoni e zenzero*

ingredienti per 600 g di marmellata

limoni non trattati **1 kg**
zucchero semolato **700 g**
zenzero fresco grattugiato **40 g**

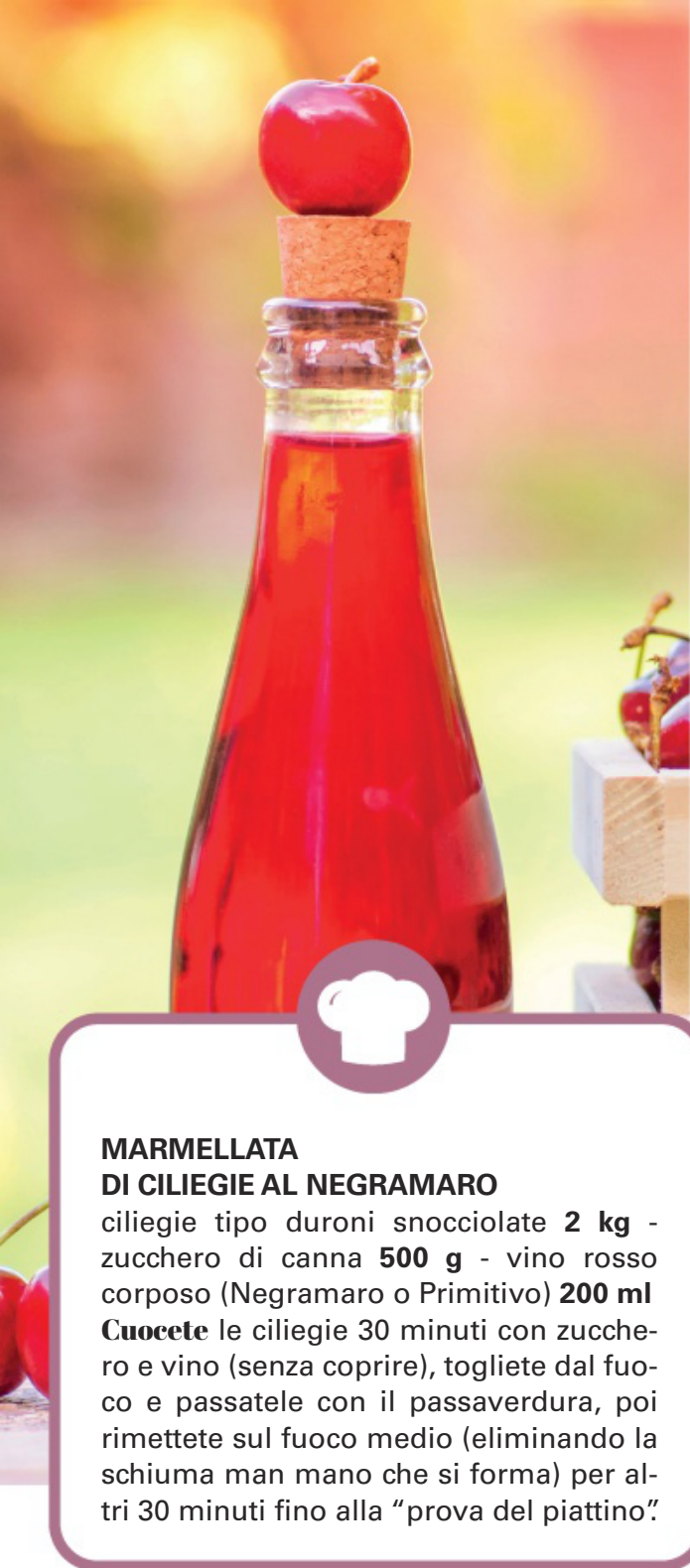
Lavate bene i limoni sotto l'acqua corrente, eliminate le estremità, tagliateli in fettine e rimuovete i semi.

Mettete le fettine di limone in una ciotola, versate dell'acqua, coprite la ciotola con pellicola trasparente e fate riposare per 24 ore. Dopo le 24 ore, togliete l'acqua alle fette di limone e ripetete l'operazione per altre 24 ore, in questo modo il limone perderà il sapore amaro.

Trasferite le fette di limone in una casseruola, coprite con l'acqua e portate a ebollizione. Una volta raggiunto il bollore, spegnete la fiamma, scolateli e conservate 350 ml di acqua.

Rimettete i limoni nella casseruola con i 350 ml di acqua, lo zucchero semolato e lo zenzero fresco grattugiato.

Portate nuovamente a ebollizione e fate cuocere per 40 minuti circa mescolando spesso.

Trasferite la marmellata di limoni con zenzero nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e fateli raffreddare. Controllate che si sia formato il sottovuoto, conservate nella dispensa e una volta aperta in frigorifero va consumata entro 4-5 giorni.

MARMELLATA DI CILIEGIE AL NEGRAMARO
ciliegie tipo duroni snocciolate **2 kg** - zucchero di canna **500 g** - vino rosso corposo (Negramaro o Primitivo) **200 ml**
Cuocete le ciliegie 30 minuti con zucchero e vino (senza coprire), togliete dal fuoco e passatele con il passaverdura, poi rimettete sul fuoco medio (eliminando la schiuma man mano che si forma) per altri 30 minuti fino alla "prova del piattino".

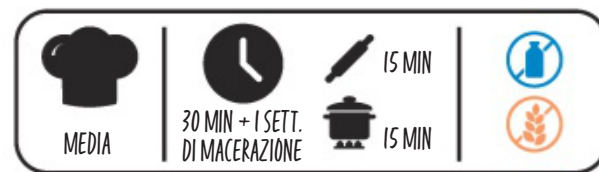
Liquore *alle ciliegie*

ingredienti per 1 l di liquore

ciliegie denocciolate **400 g**
alcol puro 95° **400 g**
acqua **500 g**
zucchero semolato **100 g**

Versate le ciliegie in un barattolo di vetro, aggiungete l'alcol, chiudete con il coperchio e lasciate macerare a temperatura ambiente per una settimana.

Trascorso il tempo di macerazione, aprite il barattolo, filtrate il composto attraverso un colino e raccogliete il liquido in un contenitore.

Versate lo zucchero semolato in un pentolino, unite l'acqua e scaldate a fuoco moderato per 15 minuti fino a quando la consistenza è quella di uno sciroppo.

Lasciate leggermente intiepidire lo sciroppo e poi aggiungetelo al liquido ottenuto dalla macerazione delle ciliegie e tenuto da parte in precedenza.

Mescolate il liquore ottenuto, travasatelo in un barattolo a chiusura ermetica e lasciatelo riposare per 3 settimane a temperatura ambiente.

Trascorso il tempo di riposo, versate il liquore alle ciliegie in una bottiglia di vetro sterilizzata e conservatelo a temperatura ambiente per circa 90 giorni, e una volta aperto, in frigorifero.

Composta *ananas e zenzero*

ingredienti per 800 g di composta

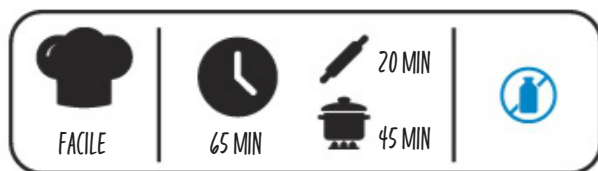
ananas polpa **1 kg**
zucchero semolato **150 g**
mela **1**
limone **1**
zenzero in polvere ½ **cucchiaino**

Riducete la polpa dell'ananas in pezzetti e poneteli in una casseruola capiente con lo zucchero, la mela a dadini con la buccia, la scorza e il succo filtrato di limone e lo zenzero in polvere.

Lasciate macerare per un paio d'ore, poi sistemate sul fuoco e portate a ebollizione su fiamma media.

Cuocete per 20 minuti, spegnete il fuoco, frullate il composto e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Trasferite la composta nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli con il coperchio e conservateli in frigorifero qualche giorno.

Confettura
di prugne con spezie e noci

ingredienti per 1 Kg di confettura

prugne rosse **1 kg**
zucchero di canna **500 g**
gherigli di noci **30 g**
anice stellato **1**
vino rosso **200 ml**
cannella **1 stecca**

Lavate le prugne rosse, asciugatele, eliminate il nocciolo e tagliatele in pezzetti. Trasferitele in una casseruola capiente con lo zucchero di canna, il vino rosso, i gherigli di noci (interi o tritati grossolanamente), la stecca di cannella e l'anice stellato.

Mescolate, portate a ebollizione e cuocete a fiamma media per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto, per non far attaccare il composto sul fondo della pentola ed eliminando la schiuma che si formerà in superficie. Fate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura e poi versatela all'interno dei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati.

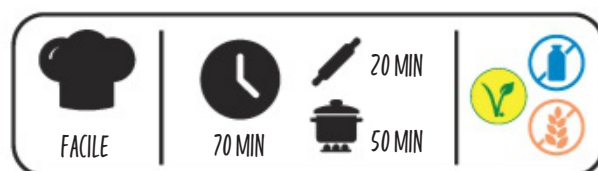
Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Conservate la confettura al buio, in un luogo fresco e asciutto.

Confettura
di mele cotogne

ingredienti per 800 g di confettura

mele cotogne **1 kg**
zucchero di canna **450 g**
limoni **2**

Spremete il succo di 1 limone, filtratelo e versatelo in una ciotola con l'acqua. Mondate le mele cotogne, privatele del picciolo, del torsolo e tagliatele a cubetti. Trasferitele subito nella ciotola con l'acqua acidulata in modo che non anneriscano. Sgocciolate i cubetti di mele, metteteli in una casseruola capiente con lo zucchero di canna e mescolate.

Fate cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti, mescolando spesso il composto in modo che non si attacchi sul fondo della casseruola.

Versate il succo filtrato di 1 limone e aggiungete anche la scorza grattugiata. Mescolate e frullate la confettura fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Rimettetelo sul fuoco e proseguite la cottura a fuoco basso per altri 10 minuti. Fate la "prova del piattino" per controllare la consistenza della confettura e poi invasatela bollente nei barattoli di vetro precedentemente sterilizzati. Chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare completamente. Riponete i vasetti in dispensa al fresco e al riparo dalla luce.

Per ottenere delle pesche sciroppate dolci e sode scegliete una varietà tipo la "percoca". Se invece preferite che il frutto sia morbido optate per le varietà a pasta gialla

Pesche *sciroppate*

ingredienti per 1 barattolo da 1 kg

pesche **1 kg**
acqua **1 l**
zucchero semolato **450 g**
limone **½**

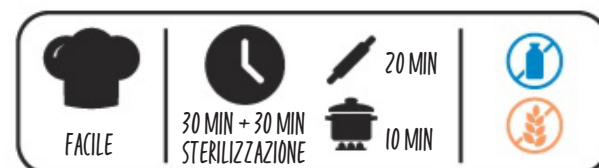
Lavate le pesche e trasferitele in una casseruola con l'acqua bollente.

Sbollentatele per un paio di minuti, scolatele e spellatele delicatamente.

Tagliatele a metà e denocciolatele.

Immergetele in una ciotola con acqua e succo di limone, in modo che non anneriscano. Nel frattempo, portate a ebollizione una casseruola con 1 litro d'acqua e lo zucchero semolato, e fate sciogliere quest'ultimo.

Lasciate bollire per 5-10 minuti, fino a quando lo sciroppo si sarà addensato leggermente. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Disponete le pesche all'interno dei barattoli sterilizzati e versate lo sciroppo arrivando fino a 2 cm dal bordo. Controllate che non vi siano bolle d'aria, altrimenti sbattete i barattoli per eliminarle.

Chiudeteli ermeticamente e poneteli in una casseruola colma d'acqua avvolti con alcuni canovacci, di modo che i vasetti non si tocchino tra loro.

Portate l'acqua a ebollizione e sterilizzate nuovamente per 30 minuti dalla presa del bollore. Fate raffreddare completamente i barattoli all'interno della casseruola. Asciugateli bene e poneteli in un luogo fresco, buio e asciutto.

Albicocche *disidratate*

ingredienti per 500-600 g di albicocche

albicocche **1 kg**

Sbucciate le albicocche e tagliatele a metà, eliminate i noccioli e disponetele su un ripiano di legno o un graticcio.

Copritele con una garza di cotone o di lino che lasci passare l'aria, ma che le protegga dagli insetti.

Esponetele alla luce e al calore del sole durante il giorno, mentre la notte spostatele al riparo dal fresco e dall'umidità.

Girate le albicocche ogni 5-6 ore per un'essicazione uniforme e regolare. Per una completa essiccazione potrebbero volerci circa 7 giorni.

Conservate le albicocche secche in barattoli di vetro sterilizzati.

CON L'ESSICCATORE
Tagliate le albicocche a metà, eliminate il nocciolo e disponetele sugli appositi cestelli con l'interno rivolto verso l'alto. Attivate un programma intorno ai 50°C per 48-60 ore

Prugne *secche*

ingredienti per 500-600 g di prugne

prugne **1 kg**

Lavate e asciugate con cura le prugne.

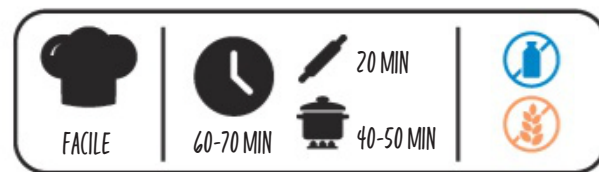
Portate a ebollizione una pentola colma d'acqua e immergete le prugne per 1 minuto.

Una volta che la buccia inizia a gonfiarsi, scolatele e posizionatele su una griglia per farle asciugare. La soluzione ideale sarebbe l'essiccazione al naturale, che consiste nel lasciare che le prugne si secchino grazie alla luce e al calore del sole, tuttavia questo metodo richiede circa 7 giorni.

Se volete ridurre i tempi, potete infornare le prugne a una temperatura di 50-60°C, con lo sportello del forno semichiuso, fino a quando la buccia si sarà rattrappita, ma risulterà ancora morbida dopo circa 10-12 ore.

A metà procedura di essiccazione, snocciolate le prugne per non rovinare la classica forma del frutto essiccato e poi rimettetele in forno.

Conservate le prugne secche in barattoli di vetro chiusi ermeticamente, in un luogo fresco e asciutto.

Confettura di prugne e zenzero

ingredienti per 800 g di confettura

prugne nere denocciolate **1 kg**
zenzero fresco **30 g**
zucchero semolato **400 g**

Riducete le prugne, già lavate e denocciolate, a cubetti e sbucciate lo zenzero fresco. Trasferite le prugne in una pentola capiente, aggiungete lo zucchero semolato e lo zenzero fresco grattugiato. Mescolate con un cucchiaio di legno e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto in modo che il composto non si attacchi sul fondo della pentola.

Spegnete la fiamma, frullatela per avere una consistenza liscia e poi se necessario, proseguite la cottura per altri 10 minuti. Una volta pronta, fate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura.

Versate la confettura, ancora bollente, nei barattoli in vetro precedentemente sterilizzati.

Chiudete i barattoli con il loro coperchio (anch'esso sterilizzato), capovolgeteli e lasciateli raffreddare. Assicuratevi che si sia creato correttamente il sottovuoto e poi riponete i barattoli in un luogo fresco e asciutto. Una volta aperta, conservatela in frigorifero.

Ciliegie sciroppate

ingredienti per 1 barattolo da 1 kg

ciliegie **2 kg**
zucchero semolato **200 g**
acqua **1 l**

Versate lo zucchero semolato all'interno di una pentola colma d'acqua.

Ponetela sul fuoco e portatela a ebollizione, mescolando fino a quando lo zucchero sarà completamente sciolto.

Fate raffreddare lo sciroppo e nel mentre, lavate le ciliegie, asciugatele ed eliminate il picciolo.

Mettete le ciliegie nei vasetti sterilizzati a chiusura ermetica, versate lo sciroppo fino a 1 cm dal bordo e fate fuoriuscire le eventuali bolle d'aria.

Chiudete i vasetti e fateli bollire, sistemandoli all'interno di una pentola capiente, avvolti da panni da cucina in modo che non sbattano tra loro. Aggiungete l'acqua, che non deve superare il tappo dei barattoli.

Portate a ebollizione e fate bollire per 20-30 minuti. Spegnete il fuoco, estraeteli dall'acqua e lasciateli raffreddare.

Limoni *sotto sale*

ingredienti per 800 g

limoni biologici **1 kg**
sale marino integrale **80 g**

Lavate i limoni e asciugateli con un canovaccio pulito. Eliminate le estremità e tagliate i limoni a croce, lasciando i 4 spicchi attaccati alla base.

Mettete il sale all'interno degli spicchi e chiudeteli leggermente.

Ponete il sale sul fondo dei barattoli sterilizzati, inserite i limoni e schiacciateli in modo che rilascino il loro succo. Aggiungete il sale grosso per colmare gli spazi nel barattolo e coprite, facendo pressione sui limoni. Dopo 3 o 4 giorni assicuratevi che i limoni rimangano al di sotto del liquido nel barattolo, altrimenti aggiungete del sale.

Fate fermentare per almeno 3-4 settimane in un luogo fresco e buio. Trascorso il tempo di fermentazione, potrete utilizzare i limoni, sciacquando solamente quelli che avrete intenzione di usare. Gli altri continuate a conservarli sotto sale, nel contenitore chiuso ermeticamente per alcuni mesi.

Potete aromatizzare la fermentazione aggiungendo: peperoncino, aglio, foglie d'alloro, grani di pepe. Si possono utilizzare tagliati finemente, grattugiati o a pezzetti.
Diffusi nella cucina tipica marocchina o del medio oriente, vengono impiegati nella preparazione di piatti come tajine e stufati. Sono ottimi anche per profumare e insaporire risotti, zuppe, con pesci e crostacei. Sono un sostituto del sale nelle insalate e consigliamo di provarli "pestati" in freschi e dissetanti drink.

LE ALTRE MOSTARDE
La mantovana è preparata con un singolo frutto, in particolare le mele campanine, tagliate molto sottili come da tradizione.

La *cugnà* o *cougna* piemontese tipica delle Langhe è preparata con mele, pere, mele cotogne, fichi, frutta secca e spezie ed è perfetta per accompagnare bolliti, formaggi oppure la polenta

Le origini della mostarda di Cremona risultano essere molto antiche, già i romani utilizzavano il mosto cotto per conservare la frutta, mentre è nel periodo medievale che venne aggiunta la senape, arrivando così a una preparazione più attuale e simile a quella dei giorni nostri. Pare che fosse anche preparata dai monaci nei monasteri per conservare la frutta (anche durante l'inverno), evitando così che si deteriorasse e non fosse più adatta al consumo. Questa composta di frutta candita è il contorno ideale per i piatti di carni bollite, il *fois gras*, arrosti e formaggi freschi

Tecniche in cucina

COME FARE LA MOSTARDA

La mostarda di Cremona è un prodotto culinario tipico della Lombardia. La caratteristica che la differenzia dalle altre preparazioni è che viene realizzata con frutta mista intera o tagliata in pezzettoni. Il sapore dolce della frutta e quello piccante della senape le donano un gusto molto particolare.

MOSTARDA DI CREMONA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pere **150 g**
mele cotogne **150 g**
ciliegie **150 g**
albicocche **150 g**
fichi **100 g**
pesche **150 g**
arance **50 g**
mandarini **50 g**
essenza di senape **10 gocce**
zucchero semolato **500 g**
aceto di vino bianco **1 bicchiere**

1) **Lavate** e mondate la frutta tagliandola in pezzettoni oppure lasciandola intera, eliminando i noccioli delle ciliegie, albicocche e pesche e rimuovendo il torsolo delle pere e delle mele cotogne.

2) **Ponete** la frutta all'interno di una ciotola capiente o direttamente nella casseruola, unite lo zucchero semolato e lasciate macerare per 24 ore.

3) **Mettete** sul fuoco, portate a ebollizione e lasciate bollire per 5 minuti, se necessario unite un goccio d'acqua.

4) **Fate** riposare il composto per 24 ore e ripetete quest'operazione per altre due volte, senza mai coprire la pentola durante e dopo la cottura perché il vapore rovinerebbe la buona riuscita della preparazione.

5) **Nel frattempo**, scaldate l'aceto di vino bianco e stemperate la senape, mescolando bene e poi lasciate raffreddare completamente.

6) **Ponete** la frutta all'interno dei barattoli di vetro sterilizzati e versate all'interno lo sciroppo condito con il mix di aceto e senape.

7) **Chiudete** i barattoli ermeticamente e fateli pastorizzare in una pentola colma d'acqua, avvolti da panni in cotone puliti, per almeno 30 minuti. Lasciateli raffreddare e poi conservateli in un luogo fresco e buio fino al momento del consumo.

con le ricette di Tessa Gelisio

Dalla dispensa al piatto in mezz'ora è possibile, con queste 6 ricette allegre, sane e originali

Carpaccio con misticanza, primosale e nocciole

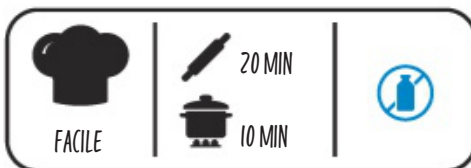
ingredienti per 4 persone

filetto di manzo tagliato a carpaccio adatto al consumo a crudo **400 g** - misticanza lavata **50 g** - primosale **100 g** - mela verde **1** - nocciole **40 g** - glassa aceto balsamico - olio E.V.O. - sale

Sbucciate una mela verde e tagliatela in dadini. Tostate le nocciole in una padella e poi tritatele con l'ausilio di un mixer.

Adagiate sul piatto di portata la misticanza e aggiungete il carpaccio di manzo. Spezzettate a mano il primosale e distribuitelo insieme ai cubetti di mela sopra il carpaccio.

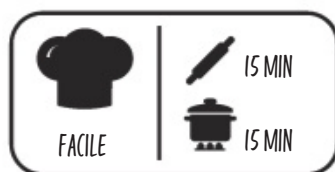
Cospargete infine con la granella di nocciole. Realizzate un'emulsione con olio, sale e glassa di aceto balsamico e utilizzatela per condire il carpaccio. Servite in tavola.

Trofie al pesto di fave

ingredienti per 4 persone

trofie **190 g** - fave fresche sgranate **200 g** - aglio senza anima ½ **spicchio** - menta **4-5 foglie** - pecorino **40 g** - Grana Padano grattugiato **30 g** - olio E.V.O. **70 ml** - pinoli **20 g** - sale

Private le fave fresche della buccia: la maniera più semplice per farlo è quella di immergere le fave in acqua bollente per qualche minuto e, dopo averle raffreddate sotto l'acqua corrente, procedere a decorticarle. Ponete le fave sbucciate in un mixer, aggiungete il pecorino, il Grana Padano grattugiato, l'aglio crudo senza anima, qualche fogliolina di menta, i pinoli e 70 ml circa di olio. Salate e frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea.

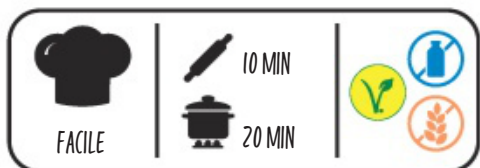
Cuocete le trofie al dente in una pentola d'acqua bollente leggermente salata. Scolate le trofie e saltatele in padella con il pesto di fave. Servite subito.

Spaghetti acciughe, burrata e mollica

ingredienti per 4 persone

spaghetti **200 g** - burrata ½ - panna fresca liquida **50-70 ml** - pomodorini secchi sott'olio **8-10** - acciughe **6** - aglio **1 spicchio** - peperoncino fresco tritato q.b. - mollica di pane tritata grossolanamente - sale

Ponete la mollica di pane tagliata grossolanamente in una padella antiaderente e fatela rosolare con olio e peperoncino per renderla piccante e croccante. Una volta scurita, mettete la mollica di pane a scolare su carta assorbente. Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in una pentola d'acqua leggermente salata. In un'altra padella scaldate l'olio, rosolate uno spicchio di aglio e fate sciogliere le acciughe.

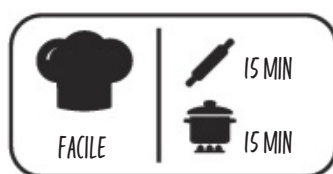
Tritate i pomodorini secchi sott'olio e aggiungeteli al preparato di acciughe. Ponete la burrata e la panna in un mixer e frullate per ottenere una crema. Terminate la cottura degli spaghetti in padella allungando con acqua di cottura della pasta, aggiungete la crema di burrata e amalgamate il tutto. Spegnete la fiamma, distribuite sopra gli spaghetti la mollica di pane tostata e servite subito.

Insalata fagiolini,
patate, pesto e uova

ingredienti per 4 persone

fagiolini verdi **500 g** - patate **750 g** - pesto **100 g** - uova **3** - olio E.V.O. - sale

Pulite i fagiolini privandoli delle estremità e cuoceteli 15-20 minuti in acqua bollente. Nel frattempo ponete le uova in un pentolino con acqua a temperatura ambiente e fatele cuocere 9 minuti da quando raggiunge il bollore. Pelate e tagliate le patate in spicchi abbastanza grandi. Cuocete le patate per 10 minuti nella pentola a pressione.

Tagliate i fagiolini una volta cotti e raffreddati. Fate la stessa cosa per le patate. Quando saranno a temperatura ambiente, sgusciate le uova. Unite le patate ai fagiolini, aggiungete il pesto e amalgamate. Tagliate le uova in fette e utilizzatele per guarnire l'insalata. Servite.

Mozzarella in carrozza
con melanzane

ingredienti per 4 persone

mozzarella **2** - pane in cassetta **12 fette** - melanzana **1** - uova **4** - latte **2 cucchiai** - farina

Tagliate la melanzana in fettine sottili, aggiungete olio e sale e mettete a cuocere su una griglia o se preferite in forno. Nel frattempo preparate il pane in cassetta: privatelo dei bordi e tagliatelo in triangoli. Sbattete le uova, unite sale e pepe e aggiungete il latte. Tagliate la mozzarella in fette non troppo sottili. Quando le melanzane sono ben grigliate, ritagliatele per adattarle al meglio alla forma del pane. Adagiate una fetta di melanzana su una di pane, aggiungete la mozzarella e ultimate con il pane richiudendo a *sandwich*. Immergete i *sandwich* nell'uovo e nella farina (chi lo desidera può fare anche il doppio passaggio). Friggete i triangolini farciti e scolateli dall'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente. Aggiungete un pizzico di sale e servite.

Dolce al caffè
al cucchiaio

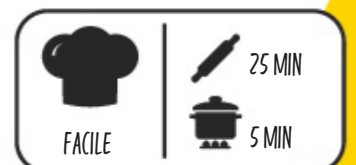
ingredienti per 3 persone

panna fresca da montare **200 ml** - mascarpone **250 g** - zucchero a velo vanigliato **80 g** - caffè **2 tazzine** - zucchero **1 cucchiaino** - cioccolato fondente al 50% **150 g** - burro **1 noce** - cacao amaro q.b. - mandorle a lamelle q.b.

Preparate 2 tazzine di caffè e versatele in un bicchiere. Aggiungete 2 cucchiai di caffè solubile e 1 cucchiaino di zucchero. Mescolate per bene il caffè e mettetelo in frigorifero a raffreddare.

Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria insieme a 1 noce di burro. Mescolate con un mestolo di legno per ottenere un composto.

Versate il cioccolato fuso in coppette o bicchieri e mettete a raffreddare in frigorifero.

Montate a neve la panna fredda di frigorifero utilizzando una frusta elettrica. Incorporate gradualmente lo zucchero a velo. Aggiungete anche il mascarpone continuando a montare. Unite infine il caffè appena tolto dal frigorifero e amalgamate per realizzare una crema al caffè.

Prelevate dal frigorifero le coppette con il cioccolato fuso e versateci sopra uno strato di crema al caffè. A piacere completate con qualche lamella di mandorle e polvere di cacao.

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Ecco alcune ricette per affrontare l'estate anche a tavola, con gusto e originalità

Cozze alla spagnola

ingredienti per 3-4 persone

cozze già pulite **500 g**
cipolla **1**
pomodoro **1**
latte **250 g**
farina tipo 0 **2 cucchiai**
polpa di pomodoro **150 g**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe

Il tocco magico di Mainardi

Seguite il concetto ma stravolgete la ricetta. Cuocete delle linguine e mantecatele con l'acqua delle cozze. Disponete le linguine in una teglia, aggiungete una cucchiaiata generosa di cozze e pane grattugiato. Mettete il grill del forno a manetta e fate gratinare

Oliate una padella capiente e fatevi aprire le cozze a fiamma vivace. Quando le cozze si saranno aperte, eliminate i gusci vuoti e fatele intiepidire. Nel mentre, preriscaldate una padella antiaderente con un fondo di olio, aggiungete la cipolla tagliata in piccoli pezzi e il pomodoro tagliato in pezzetti. Fate soffriggere a fiamma vivace e infine aggiungete la farina, facendola tostare con tutti gli altri ingredienti sempre rimescolando. Aggiungete ora il latte a temperatura ambiente rimescolando continuamente. Fate cuocere fino a quando la besciamella non si sarà rappresa e sarà diventata cremosa e omogenea. Assaggiate e aggiustate di sale, spolverate con il pepe e aggiungete il prezzemolo finemente tritato.

Disponete le cozze aperte su di una teglia e farcitene ognuna con un cucchiaio di besciamella. Mettete la teglia con le cozze farcite in forno, impostate la modalità grill e fate gratinare per 5 minuti. Sfornate le cozze farcite e servitele ancora calde.

Spaghetti
con bottarga e sedano

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 3 persone
spaghetti **200 g**
bottarga di muggine **100 g**
arancia ½ (solo il succo)
sedano **1 costa** (la parte centrale)
olio E.V.O.
sale

Private la bottarga della pelle e grattugiatela con una lama a fori grossi. Versate la bottarga grattugiata in una ciotola capiente, ricoprite con olio a crudo e il succo dell'arancia e lasciate marinare.

Nel mentre, tagliate la costa di sedano in fettine sottili e aggiungetela alla marinata. Prima di salare, è consigliabile assaggiare, vista la presenza della bottarga.

Cuocete gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua. Scolate gli spaghetti al dente direttamente nella ciotola con la marinata, mescolate per bene e servite subito.

Il tocco magico di Mainardi
Grattugiate la bottarga e la scorza di 1 limone non trattato. Frullate del pane in un mixer e preparate un composto con questi 3 ingredienti. Cuocete gli spaghetti al dente e conditeli con un soffritto di aglio, olio, e peperoncino. Cospargete con il composto di bottarga e servite

Pasta
al ragù di triglia

ingredienti per 3 persone
pasta lunga tipo bucatini
o corta tipo caserecce **200 g**
filetti di triglia **200 g**
pomodorini datterini **100 g**
pinoli **40 g**
olive taggiasche denocciolate **40 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo
olio E.V.O.
peperoncino fresco q.b.
sale

Fate rosolare l'aglio e il peperoncino in una padella con un fondo d'olio. Tagliate i pomodorini in due e uniteli al soffritto lasciando rosolare per qualche minuto.

Spezzettate le olive e unitele ai pomodorini in padella. Aggiungete anche i pinoli e lasciate andare per qualche minuto, dopodiché eliminate l'aglio e il peperoncino. Versate i filetti di triglia nella padella con pomodorini e olive e lasciate cuocere dolcemente per circa 5 minuti spezzettandoli con l'aiuto di una forchetta.

Cuocete la pasta al dente, scolatela e fate saltare nella padella con il condimento. Spegnete il fuoco, irrorate con un filo di olio a crudo e date una spolverata generosa di prezzemolo prima di servire in tavola.

Il tocco magico di Mainardi
Stendete la pasta sfoglia. Adagiatevi sopra i filetti di triglia, le olive e i pinoli tritati. Spennellate i bordi della pasta sfoglia con l'uovo e richiudete. Infornate a 220°C per 20 minuti

Cordon bleu
di pesce spada

ingredienti per 2 persone

pesce spada **2 fette** da **150 g**
capperi dissalati **10 g**
olive denocciolate **20 g**
basilico **1 mazzetto**
provola **100 g**
uova **1**
pangrattato q.b.
olio per friggere
sale

Create una tasca in ogni fetta di pesce spada, dovrà essere grande abbastanza da poter essere farcita e richiusa con facilità. Spezzettate i capperi e le olive. Versate il basilico in un mixer e frullatelo con qualche cucchiaio d'olio fino a ottenere una crema simile al pesto ma molto più densa. Unite il pesto di basilico ai capperi e alle olive e tenete da parte in frigorifero.

Tagliate la provola in fettine della giusta grandezza e farcite la fetta di pesce spada. Unite un cucchiaio del composto di basilico e richiudete le fette di pesce spada, premendo sui bordi e sul centro. Passate ogni fetta di pesce spada farcita prima nell'uovo e subito dopo nel pangrattato.

Preriscaldate una padella antiaderente con dell'olio caldo e friggete i *cordon bleu* di pesce spada per 4 minuti per lato o fino a quando saranno diventati ben dorati e croccanti.

Scaloppine
al limone

ingredienti per 2 persone

fettine di vitello **300 g**
farina tipo 0 **30 g**
burro **30 g**
limone non trattato **1**
vino bianco **1 tazzina**
prezzemolo
farina per panare
sale
pepe

Grattugiate la buccia del limone e tenete da parte. Spremete il succo del limone e aggiungetelo al vino bianco, unite la farina e fatela sciogliere per bene aiutandovi con una forchetta. Tenete il composto da parte.

Battete leggermente le fettine di vitello, passatele nella farina e fatele cuocere in una padella antiaderente con il burro. Fate dorare le fettine per bene da entrambi i lati a fiamma media. Aggiungete nella padella il composto di limone e vino bianco e lasciatelo addensare muovendo la padella avanti e indietro con un movimento fluido (tenendola sempre vicino alla fiamma). Lentamente, la salsa al limone si andrà addensando avvolgendo le fettine di carne. Prima di servire, aggiustate di sale e spolverate con il pepe. Unite infine il prezzemolo finemente tritato e la scorza di limone grattugiata. Servite le scaloppine ben calde.

Il tocco magico di Mainardi

Seguite attentamente la ricetta ma poi, invece che servire le scaloppine, frullatele ottenendo una crema di carne molto golosa. E sapete cosa si può fare con questa crema? Ponetela in un *sac à poche* e utilizzatela per farcire dei cannoncini di pasta sfoglia... aperitivo arriviamo!

Mousse
di fragole

ingredienti per 4 persone

fragole **300 g**
zucchero **40 g**
colla di pesce **3 fogli**
arancia **1**
panna fresca **15 cl**
Grand Marnier q.b.

per guarnire

fragole **4**
menta fresca

Mettete in ammollo la colla di pesce in un contenitore con acqua fredda.

Lavate le fragole, asciugatele ed eliminate il picciolo. Versate le fragole in un mixer e aggiungete lo zucchero. Frullate le fragole con lo zucchero fino a ottenere un composto fluido. Versate la purea di fragole in una ciotola.

Lavate l'arancia e spremetene il succo. Controllate che la gelatina si sia ammorbidita, quindi strizzatela per bene e fatela sciogliere in un pentolino con 1 cucchiaio di succo d'arancia e 2 cucchiai di Grand Marnier. Unite il composto così ottenuto alla crema di fragole e amalgamate per bene.

Montate la panna fresca e aggiungetela al composto di fragole e gelatina mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

Rivestite uno stampo con pellicola alimentare, versateci dentro la crema di fragole e mettetela a riposare in frigo per almeno 6 ore. Lavate le foglie di menta e le fragole.

Tirate fuori dal frigo la mousse di fragole e guarnitela con foglioline di menta e fragole tagliate a metà o in pezzettini.

3 cotture

Fettine di manzo

Versatili, leggere e nutrienti, le fettine di manzo si prestano ai secondi dell'estate. Provate le nostre 3 ricette con i rispettivi metodi di cottura e i consigli di abbinamenti.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

STRACCETTI DI MANZO
con piattoni e germogli di soia

ingredienti per 4 persone
fettine di manzo sottili **500 g** - fagioli piattoni **200 g** - carote **50 g** - cipollotto **50 g** - maizena **20 g** - germogli di soia **20 g** - salsa di soia **20 ml** - semi di sesamo **10 g** - olio di semi di arachide - sale - peperoncino

Soffriggete per un paio di minuti nel wok il cipollotto affettato a striscioline con un filo di olio, aggiungete le carote tagliate a *julienne* e i fagioli piattoni (divideteli a metà se sono molto lunghi); rosolate le verdure per 5 minuti a fuoco medio mescolando costantemente, finite di cuocerle per altri 10 minuti aggiungendo qualche cucchiaio di acqua bollente. Mettetele da parte in un piatto.
Tagliate le fettine di manzo a strisce di circa 2 cm, infarinatele con la maizena e rosolatele a fuoco vivo nel wok caldo con un filo di olio per circa 4 minuti, aggiungete la salsa di soia e qualche cucchiaio di acqua calda per ottenere un sughetto cremoso, incorporate le verdure saltate, i germogli di soia e aggiustate di sale e, a piacere, una punta di peperoncino. Fate amalgamare per un paio di minuti e servite cospargendo il piatto di semi di sesamo.

BRACIOLA ALLA MESSINESE
in padella

ingredienti per 4 persone

fettine di manzo per carpaccio **500 g** (magatello) - provolone dolce **150 g** - pangrattato **100 g** - pecorino stagionato grattugiato **50 g** - prezzemolo **10 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. **30 ml** - sale - pepe

Soffriggete l'aglio sminuzzato con l'olio, appena inizia ad imbiondire aggiungete il pangrattato e tostatelo a fuoco medio per 5 minuti; fatelo raffreddare, aggiungete il pecorino, il prezzemolo sminuzzato ed aggiustate di sale e pepe.
Panate le fettine di magatello su ambo i lati, posizionate nel centro di ogni fettina un tocchetto di provolone tagliato a cilindro e chiudetela arrotolandola, così da ottenere un fagottino che mantenga al suo interno il formaggio durante la cottura.
Infilzate 5 piccoli involtini per ogni bastoncino da spiedino e rosolateli in padella a fuoco medio per 10 minuti con un filo di olio rigirandoli di tanto in tanto.

L'olio che rimarrà nel vasetto potrete riutilizzarlo come base per i vostri soffritti!

CARPACCIO DI MANZO
e zucchine in oliocottura

ingredienti per 4 persone

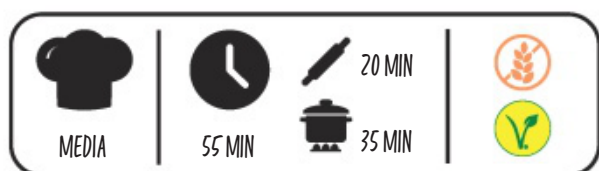
fettine di manzo per carpaccio **500 g** (magatello) - zucchine piccole **200 g** - olio E.V.O. **300 ml** - menta **10 g** - sale

Tagliate le zucchine a fette molto sottili con un pelapatate.
Stendete il carpaccio e piegate i lembi per formare delle strisce della stessa altezza delle zucchine, sovrapponete quindi al manzo la striscia di zucchina, posate qualche foglia di menta e arrotolate premendo bene. Nel frattempo scaldate in un pentolino l'olio a 70°C.
Disponete i bocconcini di manzo in un vasetto di vetro tenendoli ben accostati, riempite il vasetto con l'olio caldo fino a coprire totalmente la carne (muovete leggermente i bocconcini con uno stecchino per eliminare eventuali bolle d'aria), chiudete col coperchio e mettete nel forno preriscaldato a 70°C per 60 minuti. Servite i bocconcini sgocciolati ancora caldi aggiungendo solo all'ultimo un pizzico di sale.

I contrasti

Paella

Vanto della cucina spagnola, la paella si fa in... 2! Ecco la versione "classica", contrapposta a quella vegetariana, più light ma non per questo meno gustosa

PAELLA VEGETARIANA

ingredienti per 4 persone
riso carnaroli **320 g** - peperone rosso **1** - zucchina **1** - carota **2** - piselli **100 g** - fagiolini **100 g** - pomodorini **10** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - olive nere **10** - zafferano **1 bustina** - brodo vegetale caldo **1 l** - paprika dolce **1 cucchiaino** - paprika piccante **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - prezzemolo fresco - sale

Sbollentate i fagiolini mentre pulite e tagliate le altre verdure. Tritate la cipolla e 1 carota insieme all'aglio. Fate soffriggere il trito con una dose generosa d'olio. Unite il peperone, la zucchina, la carota a rondelle e cuocete per qualche minuto. Aggiungete i piselli e i pomodorini, una presa di sale, mescolate e lasciate cuocere per circa 10 minuti a fiamma moderata. All'occorrenza versate un mestolo di brodo. Aggiungete i fagiolini a fine cottura, la paprika dolce e piccante e lo zafferano sciolto in un pochino di brodo caldo. Unite infine il riso e amalgamate per bene. Coprite con il brodo, aggiustate di sale e continuate la cottura per 15 minuti senza girare. Quando il liquido si sarà assorbito e il riso sarà morbido, spegnete la fiamma, decorate con ciuffi di prezzemolo fresco, olive nere e servite.

PAELLA VALENCIANA

ingredienti per 4 persone

riso parboiled **320 g** - bocconcini di pollo **200 g** - bocconcini di maiale (o coniglio) **200 g** - gamberoni puliti **8** - scampi puliti **8** - cozze pulite **300 g** - vongole pulite **300 g** - piselli **150 g** - fagiolini **150 g** - peperone rosso **1** - peperoncino verde dolce **2** - cipolla **1** - aglio **3 spicchi** - brodo vegetale caldo **1 l** - vino bianco ½ **bicchiere** - zafferano **1 bustina** - paprika dolce **1 cucchiaino** - peperoncino piccante - olio E.V.O. - sale - pepe

Versate un filo d'olio in una padella con uno spicchio d'aglio, aggiungete i peperoni tagliati a striscioline e cuocete per 5 minuti. Fate aprire le cozze e le vongole in una casseruola con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e un paio di cucchiai di acqua. Raccogliete il fondo di cottura e filtratelo. Fate dorare i gamberi e gli scampi con un filo d'olio. Spegnete la fiamma, sgusciate i gamberi lasciandone 2-3 interi per impiattare e raccoglietene il liquido di cottura.
Fate imbiondire aglio e cipolla. Unite i bocconcini di pollo e maiale e lasciate rosolare qualche minuto a fiamma vivace, aggiustate di sale e pepe e sfumate con il vino. Aggiungete i fagiolini e i piselli e lasciate insaporire per 5-6 minuti. Unite il riso e fatelo tostare qualche minuto. Sciogliete lo zafferano in una tazza di brodo caldo e versatelo sul riso. Amalgamate per bene. Coprite con il brodo rimasto e il liquido di cottura del pesce, spolverizzate con le spezie e cuocete a fiamma moderata per circa 25-30 minuti. Unite, prima della fine della cottura, gli scampi, le cozze, le vongole, i peperoni, una spolverata di paprika, pepe e sale e fate cuocere ancora qualche minuto. Aggiungete i gamberi sgusciati e insaporite brevemente. Spegnete, decorate la paella valenciana con gamberi interi, cozze e vongole con il guscio e servite.

PAELLA DE MARISCO
È la versione priva di carne della paella alla valenciana, quella che vede protagonisti i "frutti di mare", insaporiti da un fumetto di pesce o crostacei: spazio, quindi, a cozze, vongole, calamari, gamberi, ma anche granchi e seppie

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA

OGGI... PESTO!

Buono, autentico e genovese, il Pesto di Pra', tutto il sapore del Pesto fresco!

Una ricetta è una storia che merita di essere raccontata

Il Pesto di Pra', dal 1827 è una storia di famiglia che racconta l'amore per il Basilico Genovese, una straordinaria materia prima coltivata come vuole la tradizione da oltre cinque generazioni a Genova Pra', nelle nostre Serre sul Mare e utilizzata per preparare l'autentico pesto genovese.

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA
Pesto Genovese
CON AGLIO

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
2022
BRUSSELS
CRYSTAL TASTE AWARD

Il Pesto di Pra'
100% QUALITÀ PESTO GENOVESE

Visita il nostro SHOP ONLINE

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Agosto: è tempo di pomodorini... in barattolo!

Il caldo intenso induce alla maturazione tutti i tipi di pomodoro: tra Pizzutelli, Pachini, Datterini, Ciliegini ne raccogliamo in questo periodo di ogni tipo e colore. E anche al supermercato, i prezzi convienti invogliano all'acquisto di quantità importanti. Ma che fare con questa manna? Naturalmente, conserve! Ma invece della classica onerosa salsa di pomodoro, in poche mosse e in sicurezza, possiamo mettere i nostri pomodorini in barattolo interi, mischiando le varietà e i colori: saranno le nostre primizie per l'inverno, con tutto il sapore dell'estate!

CONSERVE DI POMODORINI FACILI E VELOCI

Mettere i pomodorini interi in conserva è facile e divertente: sterilizziamo però bene i vasetti, controllando la tenuta sottovuoto finale. Si parte: laviamo con cura i pomodorini in acqua corrente, magari con un pizzico di bicarbonato, togliendo il picciolo e scartando quelli rovinati. Una volta ben asciugati, possiamo procedere in 4 modi, tutti facili, veloci e ...gustosi!

AL NATURALE INTERI

Infiliamo uno ad uno i pomodorini in barattoli di vetro fumanti, prima bolliti per una ventina di minuti in una pentola sul fuoco aggiungendo tappi nuovi a metà bollitura. Chiudiamo stretti i nostri barattoli pieni di pomodorini ben appressati, e rimettiamo i barattoli pronti nella pentola foderata di stracci comprendoli interamente con l'acqua fredda. Dovranno cuocere per circa 40 minuti dalla ripresa del bollore: spento il fuoco, li lasceremo raffreddare del tutto lì dove sono. A quel punto potremo asciugarli e metterli in dispensa.

PELATI SCHIACCIATI E CONDITI

Prima di riempire i barattoli sterilizzati con i nostri pomodorini, eliminiamo la buccia. Per agevolare l'operazione, basterà far bollire dell'acqua e aggiungere i pomodorini: dopo un paio di minuti, la buccia si fessurerà e sarà facile prenderli con una forchetta ed eliminarla del tutto. Man mano che aggiungiamo i pomodorini nei barattoli, inseriremo ogni tanto qualche fogliolina di basilico, un filo d'olio, poco di sale e dei pezzetti di aglio. A circa metà del barattolo schiacciamo con decisione con le mani i pomodorini all'interno, aggiungendone fino a colmare il vasetto. I loro succhi riempiranno gli interstizi. Chiudiamo stretti i nostri barattoli pieni e procediamo con la bollitura.

MARINATI IN SALAMOIA

Il terzo metodo utilizza l'acqua salata come conservante (l'acidità del pomodoro è già di per sè sfavorevole al botulino). Dopo aver sterilizzato i barattoli con la bollitura, riempiamoli con i pomodorini, interi ma forati con i rebbi di una forchetta, e poi colmiamo i vasetti versando acqua salata (2 cucchiai di sale grosso per ogni litro d'acqua) ben bollente fino all'orlo. Chiudiamo stretti i nostri barattoli pieni e procediamo con la bollitura.

Cercate altre ricette sulle conserve di verdure? Appuntamento al numero di Settembre di Cotto e mangiato Magazine ;-)

brutto ma Buono

FROZEN CUPS

Dolci freddi e croccanti che sfruttano la frutta come "contenitore", oppure sfoglie e altri impasti come basi "crunchy" per deliziosi, morbidi, freschi e cremosi ripieni di gelato. Una gioia per il palato, soprattutto quando fa caldo!

Pesche frozen con amaretti

ingredienti per 4 persone
pesche mature ma sode **4** - zucchero di canna **3 cucchiai** - amaretti grandi **10** - cannella **1 pizzico** - cacao amaro **1 cucchiaino** - burro fuso q.b.
per accompagnamento: gelato e miele q.b.

Pulite, lavate e asciugate le pesche, apritele in due, eliminate il picciolo e il nocciolo, svuotatele leggermente con uno scavino mantenendo la forma, tenete la polpa da parte.
Scaldate una padella antiaderente, spennellate le pesche con burro fuso e fatele cuocere per circa 2 minuti solo dal lato del nocciolo.
Rigiratele, spolveratele con 1-2 cucchiai di zucchero ancora calde e fatele raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero.
Frullate la polpa di pesca con lo zucchero rimanente, la cannella, il cacao e distribuitelo sulle pesche, mettete il tutto nel congelatore per almeno due ore prima di servirle, a piacere con gelato, miele e cannella.

la variante:
grigliata
Invece della cottura in padella potete utilizzare una griglia e, a piacere, spennellarle con Grand Marnier o un liquore alla pesca.

Granita Piña Colada

ingredienti per 4 persone

ananas **1** (peso polpa al netto degli scarti **200 g**) - acqua **100 g** - latte di cocco **120 g** - zucchero di canna **80 g** - succo di limone **1 cucchiaio** - rum **3 cucchiai**

Mettete in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero con l'acqua, portate a ebollizione e fate cuocere fino a ottenere una consistenza dorata, non mescolate, toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare completamente.
Togliete all'ananas la calotta superiore, svuotatelo mantenendo l'esterno come contenitore per la granita (riponetelo nel congelatore).
Aggiungete nel pentolino il latte di cocco, la polpa di ananas frullata, il succo di limone, e il rum, mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
Versate il composto ottenuto in un contenitore basso e largo adatto al congelatore, chiudetelo e riponetelo in frigorifero per 3 ore, rompendo i cristalli che si formeranno una volta ogni 30 minuti, anche più spesso se possibile.
Servite la granita nel contenitore-ananas, con pezzetti di ananas a piacere.

Granita Spritz

ingredienti per 4 persone

acqua **160 g** - zucchero **40 g** - miele **40 g** - succo di limone **2 cucchiai** - arance non trattate **2** (buccia e succo) - Prosecco **100 g** - Aperol **60 g**

Dividete le arance in due, spremetele e mantenete le bucce, ripulite queste ultime leggermente con un cucchiaio, spolveratele con lo zucchero e riponetele nel congelatore.
Sciogliete l'acqua con il miele e lo zucchero, mescolando, toglietelo dal fuoco e aggiungete il succo d'arancia e di limone, il Prosecco e l'Aperol, mescolate per amalgamare bene.
Versate il composto ottenuto in un contenitore basso e largo e mettetelo in congelatore a solidificare per circa 4 ore, mescolando di tanto in tanto per rompere i cristalli di ghiaccio che si formeranno. Servite la granita nelle arance svuotate e congelate.

Gelato ai frutti della passione

ingredienti per 6 persone

frutti della passione **8-10** - yogurt cremoso bianco **250 g** (ben freddo) - panna fresca da montare **100 g** (ben fredda) - zucchero a velo **1 cucchiaio** - latte condensato **50 g** - Passito di Pantelleria **1 cucchiaio** (facoltativo) - foglioline di menta q.b.

Montate la panna con lo zucchero a velo.
Lavate e asciugate i passion fruit, tagliateli in due e svuotateli aiutandovi con un cucchiaino, tenete un paio di cucchiai di polpa per la decorazione e anche i gusci di frutta puliti.
Mescolate, a parte, lo yogurt freddo di frigo con il latte condensato, il Passito e la polpa dei passion fruit sgranata con una forchetta, unite la panna montata mescolando dal basso verso l'alto e versate il composto cremoso in un contenitore adatto al congelatore, fatelo raffreddare in freezer circa due ore.
Riempite i gusci di passion fruit con il gelato, cospergeteli con la polpa messa da parte e qualche fogliolina di menta, servite su bicchieri pieni di ghiaccio per un effetto scenografico.

la variante: con cuore di meringa

Prima di riempire i gusci di maracuja con il gelato, sbriciolatevi alcune meringhette.

Cestini di fillo, gelato e lamponi

ingredienti per 6 persone

pasta fillo **2 fogli** - zucchero a velo q.b. - olio di semi di girasole q.b.
per servire: gelato a piacere q.b. - lamponi q.b. - zucchero a velo q.b. - foglioline di menta

Stendete un foglio di pasta fillo e spennellatelo con poco olio, sovrapponete il secondo e spennellate la superficie.
Ritagliate 12 quadrati di pasta fillo, con un coltello ben affilato o con una rotella da pizza.
Inserite i quadrati di pasta all'interno di stampi da muffin formando 12 cestini, infornateli in forno preriscaldato ventilato a 170°C per pochi minuti, dovranno risultare dorati.
Fate raffreddare i cestini e staccateli con delicatezza dagli stampini.
Riempite i cestini con gelato a piacere e lamponi, serviteli subito con zucchero a velo e foglioline di menta.

PROVATELI CON: FROZEN MOUSSE AL CIOCCOLATO

uova **2** - cioccolato fondente 70% **140 g** - panna fresca da montare **140 ml** (ben fredda) - zucchero **2 cucchiai**

Fate sciogliere il cioccolato in pezzetti, a bagnomaria o nel microonde, lasciatelo intiepidire. Montate con le fruste (elettriche o a mano) i tuorli con lo zucchero e amalgamateli al cioccolato. Montate la panna e unitela con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto, alla crema di cioccolato, per ultimo unite anche gli albumi montati a neve.
Rivestite 4 stampini da muffin con pellicola trasparente e versatevi la mousse, coprite con altra pellicola e metteteli in congelatore per una notte.
Staccateli con delicatezza dalla pellicola e inseriteli nei cestini di pasta fillo una volta cotti e raffreddati, servite con frutta fresca o topping a piacere.

Cialdine croccanti con sorbetto al limone

ingredienti per 4 persone

per le cialdine:
zucchero di canna **120 g** (**12 cucchiai**) - semi di sesamo **60 g** (**6 cucchiai**)

per il sorbetto:
gelato al limone **300 g** - vodka **60 ml** (o prosecco) (ben fredda)

per accompagnamento:
foglioline di menta q.b. - *lemon curd* o marmellata di limone q.b. (facoltativo)

Per le cialdine-cestino

Versate tre cucchiai di zucchero alla volta in una padella antiaderente in modo da formare uno strato omogeneo e lasciate sciogliere a fiamma bassa, aggiungete 1 cucchiaio di semi di sesamo distribuendolo uniformemente e fate cuocere finchè lo zucchero avrà un colore dorato.
Stendete il composto ottenuto su un pezzo di carta forno in maniera da formare un disco più grande della ciotola che andrete a utilizzare come "stampo".
Appoggiate il disco di croccante su una ciotola capovolta, dalla parte della carta da forno (rincalzate la carta da forno all'interno della ciotola).
Ripetete l'operazione per altre 3 volte.
Lasciate raffreddare i cestini a temperatura ambiente.

Per il sorbetto

Frullate il gelato (appena tolto dal congelatore) e la vodka con un frullatore a immersione per circa 2 minuti, rimettetelo nel congelatore per almeno 2 ore.

Per il piatto

Staccate i cestini di croccante delicatamente e sistemateli su ogni piatto, aggiungetevi il sorbetto e decorate con foglioline di menta e marmellata di limone o *lemon curd* leggermente sciolti con poca acqua affinchè risultino meno compatti.

Fichi con gelato e topping al rum

MEDIA | 30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per i fichi marinati:

fichi maturi ma sodi **8** - zucchero a velo **2 cucchiai** (o zucchero a velo di canna) - limone ½ - rum scuro **1 cucchiaio**

per il topping al rum:

panna fresca da montare **250 g** - zucchero **50 g** - rum scuro **2 cucchiai** - anice stellato **2 fiori**

per servire:

granella di pistacchi q.b. - gelato fiordilatte q.b.

Per i fichi marinati

Pulite con delicatezza, con un panno umido, i fichi, eliminate il picciolo e tagliateli in 4 parti facendo attenzione a non rompere la base, disponeteli in un contenitore rivestito con carta forno. **Mescolate** in una ciotolina lo zucchero a velo con il cucchiaio di rum e il succo di limone, con questa salsina spennellate bene i fichi, coprite il contenitore con pellicola e mettetelo in frigorifero per circa 30 minuti.

Per il topping

Scaldate la panna con l'anice stellato, toglietela dal fuoco prima che inizi a bollire, lasciate intiepidire.
Scaldate a fiamma moderata lo zucchero fino a che inizierà a caramellare, togliete un attimo dal fuoco, unite con attenzione la panna dalla quale avrete eliminato l'anice stellato (la panna potrebbe far schizzare il caramello quindi fate attenzione), rimettete su fuoco moderato e mescolate continuamente per circa 5-10 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata.
Togliete il topping dal fuoco e fatelo raffreddare un paio di minuti prima di aggiungere il rum, lasciatelo completamente raffreddare.

Per il piatto

Disponete due fichi su ogni piatto, aggiungete il gelato, la granella di pistacchi e servite con il topping al rum.

la variante: veloce

Sostituite il topping al rum con un topping al caramello pronto.

Gelato al cocco

ingredienti per 6 persone

latte di cocco **250 g** - panna fresca da montare **200 g** - zucchero **50 g** - cocco rapè **2 cucchiai** - noce di cocco (facoltativa) **1**

Mettete in un pentolino il latte di cocco e lo zucchero e portatelo a bollore, togliete subito dal fuoco e fatelo raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in un contenitore in frigorifero.
Montate la panna con le fruste elettriche, dovrà essere ben montata.
Aggiungete il cocco rapè al latte di cocco, zuccheratelo, mescolate bene e poi aggiungete la panna montata a cucchiaiate, incorporandola con delicatezza con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
Versate il composto in una vaschetta adatta al congelatore e riponetela nel congelatore per circa 30 minuti, tirate fuori il gelato e mescolate con un cucchiaio, rimettete nel congelatore e ripetete l'operazione altre 2 volte. Servite a piacere il gelato al cocco in una noce di cocco aperta, in modo da poter servire anche con i pezzettini di polpa fresca raschiati dalle pareti.

la variante:
alla noce

Aggiungete 50 g di noci tritate finemente fino a ottenere una polvere sottile alla crema di cocco prima di congelarla.

Coppetta di churros

ingredienti per 6 persone

farina 00 **140 g** - acqua **200 ml** - zucchero **80 g** - burro **100 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - uova **2** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - cannella q.b. - sale **1 cucchiaino**
per servire: gelato alla vaniglia **350 g** - topping al cioccolato q.b.

Versate l'acqua, lo zucchero, la cannella, il burro e il sale in una pentola dal fondo spesso e portate a ebollizione.
Togliete la pentola dal fuoco, aggiungete la farina setacciata, tutta in una volta, e mescolate velocemente finché l'impasto risulterà omogeneo. Rimettete la pentola sul fuoco mescolando continuamente con un cucchiaio di legno finché si staccherà dalle pareti formando una palla.
Mettete la palla di impasto in una ciotola capiente, allargatela e lasciatela intiepidire, aggiungete un uovo alla volta montando con le fruste elettriche, per ultimo aggiungete l'estratto di vaniglia.
Trasferite il composto ottenuto in una *sac à poche* con beccuccio a stella e formate, su una teglia rivestita di carta forno, 6 spirali grandi circa 8-10 cm, ripassate sopra ognuna con un secondo strato di impasto ai bordi creando una coppetta, con il restante impasto create 6 dischi che utilizzerete come coperchi.
Cuocete le coppette e i coperchi in forno preriscaldato, ventilato, a 190°C per circa 12-15 minuti, fino a doratura. Togliete i dolci dal forno e fateli completamente raffreddare. Servite le coppette in singoli piatti, con gelato alla vaniglia, topping al cioccolato e i coperchi.

Sorbetto Cosmopolitan

ingredienti per 4 persone

arance rosse **2** - succo di cranberry (o di fragola) **300 g** - vodka **40 g** + **1 cucchiaio** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - Grand Marnier **30 g**

Dividete le arance in due, spremetele e mantenete le bucce, ripulite queste ultime leggermente con un cucchiaio, spennellatele con 1 cucchiaio di vodka, spolveratele con lo zucchero e riponetele nel congelatore.
Filtrate la spremuta di arancia, aggiungetevi gli altri ingredienti, mescolate bene e versate il tutto in contenitori da ghiaccioli, riponeteli nel congelatore per una notte.
Frullate i ghiaccioli e servite il sorbetto al *Cosmopolitan* nelle arance svuotate aromatizzate alla vodka.

la variante: alla ciliegia

Sostituite la spremuta di arancia con 100 g di succo di ciliegia e aggiungete il succo di mezzo lime spremuto e filtrato.

"Millefoglie" di pancake e gelato

ingredienti per 4 persone

per i pancake: farina 00 **200 g** - uova **2** - zucchero **50 g** - latte fresco intero **260 ml** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro fuso freddo **3 cucchiai** - olio di semi di girasole q.b. - sale
per servire: gelato a piacere **250 g** - confettura di more q.b. - foglioline di menta q.b. - cioccolato fondente tritato q.b. (facoltativo)

Prendete due ciotole e versate in una tutti gli ingredienti secchi: farina, zucchero, lievito e un pizzico di sale, mescolateli, nell'altra versate gli ingredienti liquidi: il latte, il burro e i 2 tuorli, amalgamate bene con una frusta a mano.
Versate gli ingredienti liquidi nella ciotola degli ingredienti solidi e, sempre con la frusta a mano, mescolate fino a rendere il tutto omogeneo.
Aggiungete con delicatezza, con una spatola dal basso verso l'alto, i 2 albumi montati a neve.
Riscaldate una padella antiaderente, ungetela con poco olio, toglietela dal fuoco e versate 1-2 mestoli di pastella alla volta formando dischi di diametro 8 cm circa.
Rimettetela sul fuoco medio-basso e cuocete sul primo lato finchè si formeranno tante bollicine in superficie (circa 1 minuto), girate con una spatola e cuocete sull'altro lato un po' meno di un minuto.
Ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella, fateli raffreddare.
Servite i *pancake* in piatti individuali, in tre strati alternati con gelato a piacere, confettura di more, cioccolato fondente tritato e foglioline di menta.

Ricette svuotafrigo

CHEESECAKE SALATE

Divertitevi a mixare gli avanzi di frigorifero e dispensa per creare torte salate fredde e cremose

RICOTTA

La ricotta nasce per evitare gli sprechi: furono i contadini i primi a prepararla, utilizzando il siero del latte scartato dalla lavorazione del formaggio ed è perfetta per tantissime preparazioni anti spreco sia dolci che salate.

STRACCHINO

Cremoso, dolce e allo stesso tempo leggermente acido, ottimo anche solo su una fetta di pane è molto versatile in cucina e lo troviamo in molti primi, come farcitura tipica delle piadine, come ingrediente *jolly* per torte salate, focacce, sformati e involtini.

PISELLI

I piselli sono legumi o ortaggi? La risposta è legumi, proprio come fagioli, ceci, fave e arachidi, cosa che in molti non sanno. Il loro sapore zuccherino, che piace a grandi e piccini, li rende adatti perfino alla realizzazione di dolci come ad esempio muffin con mandorle e piselli oppure la torta di carote e piselli.

ALBUMI

Spesso avanzano da altre preparazioni dolci, con il risultato che non sappiamo come utilizzarli ma sono multiuso oltre che molto nutrienti. Ad esempio, per rendere una crema più leggera, si può sostituire un tuorlo con due albumi, realizzare una frittata di solo albumi con verdure (adatta anche a chi soffre di colesterolo alto), per spennellare dolci, biscotti e torte salate prima di metterli in forno, per dare consistenza alla panna cotta senza utilizzare la colla di pesce, per schiarire i brodi, sigillare ravioli di pasta fresca e molto altro. Il consiglio è di congelarli in cubetti da ghiacciolo e averli sempre a disposizione (scongelateli poi in frigorifero).

Cheesecake
con pesto e fiori di zucca

ingredienti per 6 persone

taralli all'olio **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **3 cucchiai** - burro **60 g** - acqua **1 cucchiaio** - fiori di zucca **15** - ricotta fresca **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - latte **2 cucchiai** - pesto q.b. - colla di pesce **10 g** - olio E.V.O. - sale

Frullate i taralli con l'acqua e il burro fuso freddo, versateli in uno stampo a cerniera (diametro consigliato 22 cm) rivestito con carta forno bagnata e strizzata e schiacciateli bene col dorso di un cucchiaio, mettete in congelatore.

Frullate la ricotta (ben scolata) con il formaggio spalmabile, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale.

Intiepidite leggermente il latte e aggiungetevi la colla di pesce ammollata e ben strizzata, unitela alla crema di formaggi, mescolate bene e versatela sulla base di taralli, riponete in frigorifero per

almeno 4 ore coperta con pellicola.

Recidete i fiori di zucca alla base con le forbici, aprendoli e privandoli del pistillo, puliteli con un panno inumidito, fateli a pezzetti e saltateli in poco olio ben caldo per un minuto mescolandoli continuamente.

Servite la *cheesecake* fredda con cucchiai di pesto a piacere e i fiori di zucca tiepidi.

Cheesecake
con pomodorini e noci

ingredienti per 6 persone
robiola **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - crackers **200 g** - burro **60 g** - pomodorini **20** - noci tritate **2 cucchiai** - uova **2** - olio E.V.O. - origano - sale - pepe

Frullate i cracker con un pizzico di sale, pepe e origano, aggiungete il burro fuso freddo e mescolate bene. Versate il composto ottenuto in una tortiera apribile di 22 cm ben imburrata e rivestita di carta forno, anche ai bordi, e mettetela in frigorifero.

Lavorate con le fruste elettriche i formaggi spalmabili, le uova e un pizzico di sale e fino a ottenere un composto liscio e senza grumi, aggiungete anche le noci tritate.

Riprendete la base di cracker e riempitela con il composto ottenuto, livellate la superficie con una spatola, disponetevi sopra i pomodorini lavati e ben asciugati.

Cuocete la *cheesecake* salata in forno preriscaldato, statico a 200°C per circa 25 minuti, servitela fredda.

Cheesecake
con piselli

ingredienti per 6 persone
pasta brisè pronta **1 rotolo** - pisellini **250 g** - ricotta vaccina **250 g** - yogurt greco **100 g** - amido di mais **1 cucchiaio** - pecorino romano grattugiato **3 cucchiai** - panna fresca da montare **100 g** - prezzemolo **2 foglie** - albumi **2** - burro q.b. - sale - pepe

Lessate per qualche minuto i piselli in acqua salata (più a lungo se si tratta di piselli freschi) e scolateli. Frullate 1/3 dei piselli con la panna, l'amido di mais, il prezzemolo, sale e pepe.

Mescolate la ricotta (ben scolata) con il pecorino e le chiare montate a neve, unite il composto ottenuto alla purea di piselli e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendete la pasta lasciandola sul suo foglio di carta forno e ritagliatela a grandezza della teglia che utilizzerete, bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. Versatevi la crema di piselli, i piselli messi da parte e cuocete la *cheesecake* salata in forno statico, a 170°C per circa 40 minuti. Sfornate la torta, lasciatela raffreddare e poi mettetela in frigorifero per almeno due ore per farla ben compattare.

la variante:
con pane raffermo
pane multi cereali o nero, con semini **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - burro fuso **60 g**

Realizzate una base frullando il pane con il burro fuso intiepidito e il formaggio grattugiato, stendetelo sulla base e sui bordi dello stampo a cerniera. Mettete lo stampo in frigorifero mentre preparate il ripieno.

Cheesecake
cacio, pepe e rucola

FACILE | 17 MIN + 6 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 2 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base:
grissini salati **160 g** - rucola **50 g** - olio E.V.O. delicato **60 g** + q.b.

per la crema:
stracchino **400 g** - pecorino romano grattugiato **120 g** - latte fresco intero **3 cucchiai** - grani di pepe q.b. - colla di pesce **10 g**

Frullate i grissini e la rucola mondata, aggiungete l'olio a filo e continuate a frullare a scatti, dovrete ottenere un composto umido ma non troppo bagnato, in caso aggiungete altri grissini.

Versate la base di grissini alla rucola su uno stampo apribile oleato, livellatelo bene con il dorso di un cucchiaio e mettetelo in frigorifero.

Intiepidite il latte e scioglietevi la colla di pesce, precedentemente ammollata e strizzata.

Frullate lo stracchino (ben sgocciolato) con pepe nero macinato al momento e il pecorino, assaggiate e regolate di sale, aggiungete il latte.

Versate la crema ottenuta sulla base di grissini, livellatela.

Fate rassodare la *cheesecake* salata in frigorifero per almeno 6 ore.

Servite con abbondante pepe nero macinato al momento.

la variante:
con base di spaghetti

Sostituite la base alla rucola con una insolita base di spaghettoni al formaggio

ingredienti:
spaghettoni **200 g** - pecorino romano grattugiato **3 cucchiai** - olio E.V.O. q.b.

Cuocete gli spaghettoni in acqua bollente salata e, una volta pronti, versateli in un piatto fondo, fateli raffreddare per 5 minuti, aggiungete un filo d'olio e mescolate.
Disegnate un cerchio della grandezza della base dello stampo per la *cheesecake* su un foglio di carta forno, giratelo e distribuitevi gli spaghetti formando una spirale di circa 1 cm di spessore, spolverate con il pecorino, cuoceteli in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 20 minuti.
Tirate fuori dal forno gli spaghettoni e lasciateli raffreddare 10 minuti, trasferite su un piatto da portata, metteteci sopra la cerniera dello stampo. Prendete il composto dal frigo e versatelo nello stampo sopra agli spaghetti livellando con una spatola, riponetelo in frigorifero per 3 ore.

Cheesecake
con erbette e pomodorini secchi

ingredienti per 6 persone

per la base:
gallette di riso morbide (o riso e mais) **120 g** - albumi **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale

per il ripieno:
ricotta vaccina **250 g** - timo fresco **1 mazzetto** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - basilico **5** foglie - uova **2** - pomodorini secchi sott'olio **5** - acqua q.b. (facoltativa) - sale - pepe

Frullate le gallette con l'olio, un pizzico di sale, gli **albumi** e il **formaggio**, se risultasse troppo sodo aggiungete 1-2 cucchiaini di acqua e frullate nuovamente. Rivestite uno stampo (diametro 20-22 cm) con carta forno bagnata e strizzata e distribuite il composto sbricioloso sul fondo, livellate bene e premete leggermente per compattarlo, riponete in frigorifero per circa 30 minuti.

Frullate la ricotta (ben scolata) con le uova, i pomodorini tamponati, un pizzico di sale e pepe, unitevi le foglioline di timo e quelle di basilico (quest'ultime in pezzetti), mescolate bene e versate sulla base di gallette.

Cuocete la *cheesecake* salata in forno statico, a 170°C per circa 40 minuti, sfornate la torta, lasciatela raffreddare e poi mettetela in frigorifero per almeno due ore per farla ben compattare.

Servitela a piacere con pomodorini secchi e basilico.

L'angolo della salute

Alimentazione, quanto ne sai?

	v	f
1. Il pomodoro fresco contiene più antiossidanti del pomodoro cotto.	☐	☐
2. La celiachia è un'intolleranza transitoria.	☐	☐
3. La persona anziana è più soggetta a malnutrizione.	☐	☐
4. La vitamina B12 presente nel regno vegetale garantisce il fabbisogno giornaliero.	☐	☐
5. Con l'arrivo della menopausa il metabolismo basale rallenta.	☐	☐
6. Il sovrappeso e l'obesità sono sinonimi.	☐	☐
7. Durante l'estate si è più soggetti alla disidratazione.	☐	☐
8. La cottura alla griglia rappresenta uno stile di cottura sano.	☐	☐
9. È preferibile utilizzare il sale iodato e consumare poco sale.	☐	☐
10. Con le alte temperature si è più a rischio di tossinfezioni alimentari.	☐	☐

1. FALSO
Il licopene è un carotenoide responsabile del colore rosso e rappresenta uno tra i più potenti antiossidanti disponibile in natura, capace di combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Grazie al processo di cottura la sua biodisponibilità aumenta. Il pomodoro fresco invece preserva inalterati altri nutrienti, come la vitamina C, utili per affrontare la calda stagione estiva.

2. FALSO
La celiachia è una condizione permanente immunitaria scatenata dall'assunzione di glutine, un complesso di sostanze proteiche.

3. VERO
La difficoltà di masticazione, la disabilità fisica, la comparsa di alcune patologie e la monotonia nella preparazione dei cibi sono alcune delle possibili cause della malnutrizione, spesso associata anche a perdita di peso.

4. FALSO
Nel regno vegetale la vitamina B12 (o cobalamina) è presente solo in alcuni cibi, ma le quantità sono insufficienti a coprire i fabbisogni giornalieri raccomandati. Per questo motivo, a chi segue un regime alimentare a base vegetale si consiglia di integrarla nella dieta.

5. VERO
In questa fase della vita, a causa di una riduzione della massa magra, si presenta una riduzione del dispendio energetico giornaliero, quindi per evitare un accumulo di chili in eccesso, è solitamente necessario diminuire l'introito calorico.

6. FALSO
Entrambi sono caratterizzati da un eccesso di peso e di grasso. La differenza è nella quantità accumulata e la classificazione può essere fatta utilizzando l'IMC (Indice di Massa Corporea). Tuttavia, l'IMC non distingue il grasso dalla cosiddetta massa magra.

7. VERO
È quindi opportuno idratarsi molto di più (almeno 2 litri di acqua al giorno), perché con l'aumento delle temperature si suda maggiormente e si perdono tanti liquidi.

8. FALSO
Le temperature molto alte, come quelle di un barbecue, possono infatti sviluppare sostanze dannose come ad esempio gli idrocarburi policiclici aromatici. Questi composti aderiscono alla superficie dei cibi e si sviluppano soprattutto negli alimenti ricchi di proteine.

9. VERO
La tiroide è una ghiandola che condiziona molte funzioni dell'organismo e necessita di un giusto apporto giornaliero di iodio, che corrisponde alla quantità di 5 grammi di sale iodato.

10. VERO
Le alte temperature sono spesso un nemico degli alimenti. Infatti, creano le condizioni ideali per la trasmissione di malattie infettive attraverso i cibi e favoriscono la proliferazione batterica. È quindi importante rispettare sempre le corrette modalità di conservazione.

Polpette
DI QUINOA E PISELLI

ingredienti per 4 persone

quinoa **320 g**
piselli cotti **400 g**
passata di pomodoro **200 g**
pane grattugiato q.b.
cipolla tritata **1 cucchiaio**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
curcuma q.b.
origano q.b.
sale integrale

Sciacquate la quinoa, cuocetela per circa 10 minuti con una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume e un pizzico di sale. Nel frattempo fate insaporire in padella con un filo d'olio i piselli con il trito di cipolla, l'origano, spolverando infine con un po' di curcuma. **Amalgamate** in una ciotola la quinoa, i piselli aromatizzati e la passata di pomodoro. Prelevate un terzo del composto ottenuto, frullatelo e incorporatelo ai precedenti ingredienti unitamente al pane grattugiato. Formate delle polpette, ponetele in una pentola e fatele dorare per pochi minuti in due cucchiai di olio.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Ricette di una volta

Salse a base di acciughe

Intingoli a base di acciughe, ideali come accompagnamento di bolliti e arrosti di carne, pesce in bianco, verdure lesse al vapore o crude. Dal sapore deciso e a volte piccantino, sono ricette scritte sui manuali di cucina perché fanno parte della tradizione italiana, anche regionale, come la salsa o bagnetto verde tipico piemontese a base di acciughe e prezzemolo.

Salsa capperi e acciughe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

acciughe sotto sale **8** - capperi sott'aceto **1 cucchiaio** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 ciuffo** - aceto di vino rosso **15 ml** - olio E.V.O. **80 ml**

Sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente, poi mettetele in una casseruola con l'olio e fatele sciogliere a fuoco basso; l'olio non dovrà friggere. Mescolate con un cucchiaio di legno. Eliminate l'anima, ovvero il germoglio dell'aglio e tritatelo finemente. Tritate anche il prezzemolo e i capperi scolati. Aggiungete l'aglio, il prezzemolo e i capperi tritati nella casseruola con le acciughe ormai sciolte, unite un cucchiaio di aceto e mescolate con cura. Lasciate insaporire per qualche minuto, spegnete il fuoco e servite come condimento di bolliti di carne, pesce e anche verdure. Se non la consumate subito, fatela raffreddare completamente e poi conservatela in un vasetto di vetro con un goccio d'olio in superficie e chiusa ermeticamente.

Salsa verde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

filetti di acciughe sotto sale **3** - prezzemolo **100 g** - tuorlo sodo **1** - olio E.V.O. **120 ml** - mollica di pane raffermo **25 g** - aceto di vino bianco **60 ml** - aglio **2 spicchi**

Bagnate la mollica di pane raffermo nell'aceto di vino bianco per 10 minuti. Nel mentre, dissalate le acciughe, lavatele e tritatele. Strizzate la mollica di pane e tenetela da parte.

Tritate finemente le foglie di prezzemolo e gli spicchi d'aglio con una mezzaluna. Sminuzzate il tuorlo d'uovo e la mollica di pane, unite gli ingredienti in una ciotola e amalgamateli versando l'olio a filo.

Lasciate riposare la salsa per un paio d'ore a temperatura ambiente, poi conservatela in frigorifero e consumatela per accompagnare il bollito misto, formaggi come i tomini ma anche spalmata sulle bruschette come aperitivo.

Salsa bianca piccante

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

farina **50 g** - acqua **500 ml** - filetti di acciughe sott'olio **4** - burro **50 g** - succo di ½ limone - sale - pepe

Fate sciogliere in una casseruola il burro con le acciughe tritate grossolanamente. Unite la farina, mescolate bene in modo da evitare la formazione di grumi, versate l'acqua e il succo di limone filtrato.

Fate cuocere a fuoco basso fino a quando la salsa si sarà addensata. Se necessario, salate a piacere e concludete con una macinata di pepe. Servite la salsa in accompagnamento agli arrosti di carne o bolliti.

di Silvio Carini

La colatura di alici di Cetara DOP

Parliamo oggi di un prodotto contemporaneo di eccellenza, ultimo squisito anello di una catena temporale che attraversa le epoche e continenti: la colatura di alici di Cetara DOP.

Cetara, come credo sappiate, è un caratteristico borgo marinaro di duemila abitanti nella splendida costiera Amalfitana in provincia di Salerno. Da sempre gli abitanti si dedicano prevalentemente alla pesca: di tonni (Cetara pare derivi il suo nome dal latino Cetaria, tonnara) e alici e il prodotto che le ha dato notorietà internazionale, grazie a un vero passaparola fra chef e consumatori *gourmand*, è la colatura di alici.

Prima di descrivervi come viene realizzata, vorrei mettere le mani avanti: a un montanaro come me non sarebbe mai venuto in mente di prendere del pesce freschissimo, salarlo, metterlo in una botticella di legno e dimenticarselo, lasciandolo fermentare per un minimo di 9 mesi (ma anche molto di più) per poi "spillarne" e usarne solo il liquido risultante, ma la storia e il mondo sono pieni di precedenti.

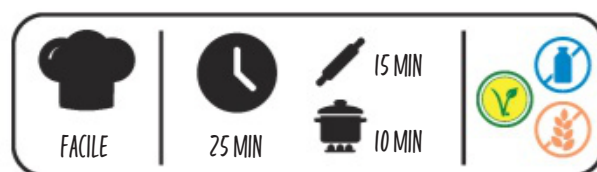
Il più logicamente immediato è il Garum romano, la salsa ricavata dalle interiora di pesce fermentate citata da Apicio nel suo De Coquinaria in almeno una ventina di ricette, che costituiva il vero e proprio *ketchup* dell'impero romano di un paio di millenni fa. Ma il "garum" latino derivererebbe da un "garon" greco, che a sua volta sarebbe il discendente dell'Alusa Kud mesopotamico del 3000 a.C. A questo si aggiunga che in tutta l'Asia (in particolare Vietnam, Thailandia, Cina, Laos, Filippine, Cambogia ecc.) sono da sempre molto diffuse salse a base di pesce fermentato, spesso servite a tavola con peperoncino fresco e da usarsi come esaltatori del gusto di tutte le preparazioni e che anche la famosissima salsa dal nome impronunciabile, *Worchestershire sauce*, è a base di acciughe macerate per anni sotto sale.

Quindi, superata una naturale ritrosia, torniamo alla nostra colatura: si prendono le alici fresche e le si "scapezzano" a mano, eliminando cioè teste e interiora. Le si dispongono nei terzigni, botticelle di legno di 30 cm di diametro, alternando strati di pesce e strati di sale. Alla fine si pone il "tompagno", un disco di legno su cui verrà adagiata una pietra marina ad esercitare pressione e a questo punto non resta che attendere. Quando si decide che il processo sia ormai concluso, con il "vriale", apposito attrezzo appuntito, si pratica un foro sul fondo del barilotto, in modo che il liquido formatosi possa defluire. Il risultato finale è limpido e di colore ambrato carico, il sapore, deciso e complesso, conserva l'aroma della materia prima e costituisce uno straordinario esaltatore del sapore *umami*. A Cetara, gli spaghetti con olio, aglio, prezzemolo e colatura di alici sono il tipico piatto della Vigilia di Natale, ma voi potrete tranquillamente usufruirne tutto l'anno.

l'Italia in TAVOLA

Tra gli ortaggi più apprezzati della tradizione culinaria italiana, le melanzane si prestano alla preparazione di svariati contorni regionali semplici e saporiti. Come le "funghetto" napoletane, quelle alla scapece, nate dall'esigenza di conservare più a lungo le verdure, e infine le melanzane arrosto sarde, sin dall'antichità preparate alla brace e profumate con il prezzemolo.

Campania

Melanzane funghetto

ingredienti **per 4 persone**

melanzane **650 g** - pomodorini tipo ciliegino, pachino o datterino **220 g** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - basilico fresco q.b. - olio di semi di arachide per friggere **500 ml** - sale

Lavate, mondate e riducete le melanzane in pezzetti. Scaldate l'olio di semi di arachide in una padella capiente, una volta raggiunta la temperatura, friggete le melanzane per 5 minuti, girandole da entrambi i lati, fino a doratura uniforme. Estraetele e disponetele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Fate rosolare gli spicchi d'aglio in una padella con un filo d'olio poi unite i pomodorini tagliati a metà o in quarti. Coprite la padella con un coperchio e lasciate cuocere per un paio di minuti. Aggiungete le melanzane, regolate di sale e infine profumate con qualche foglia di basilico prima di servire.

Melanzane alla scapece

ingredienti per 4 persone

melanzane **650 g** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - aceto di vino bianco q.b. - menta fresca o basilico q.b. - olio di semi di arachidi per friggere **500 ml** - sale - peperoncino fresco (opzionale)

Lavate, mondate e tagliate le melanzane a dadini. Ponetele in una ciotola colma d'acqua con il sale grosso per almeno un paio d'ore, in moda da mitigare il sapore amarognolo dell'ortaggio. Scolatele, tamponatele bene con un panno da cucina pulito e una volta che saranno ben asciutte, friggetele in abbondante olio di semi caldo. Estraetele e sistematele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Conditele con olio, sale, aglio tritato finemente, menta fresca o basilico, peperoncino fresco e aceto di vino bianco a piacere. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Servite le melanzane alla scapece come contorno o antipasto su bruschette di pane.

SCAPECE DI MELANZANE ALLA CALABRESE
Per la versione "conserva" da tenere in dispensa dovrete tagliate le melanzane in pezzetti (con o senza buccia) e farle sbollentare in acqua e aceto. Mettete le melanzane nei vasetti sterilizzati, insieme ad aglio, menta, peperoncino o altri aromi e infine, chiudete ermeticamente. Esiste anche la variante a crudo facendo marinare per 24 ore le melanzane in aceto e limone

Melanzane arrosto alla sarda

ingredienti per 4 persone

melanzane ovali o scure **650 g** - olio E.V.O. - aceto di vino bianco **2 cucchiai** - prezzemolo **1 ciuffo** - aglio **1 spicchio** - sale

Lavate, asciugate e posizionate le melanzane su una piastra di ghisa o su una griglia e fatele cuocere per 20 minuti oppure al forno a 200°C per 20-25 minuti in base alle dimensioni dell'ortaggio.

Una volta morbide al tatto, avvolgete ogni melanzana nella carta stagnola e lasciatele raffreddare completamente. A questo punto, potete eliminare la buccia oppure tagliare le melanzane a cubetti regolari.

Ponetele le melanzane in una ciotola, unite il prezzemolo e l'aglio tritati, un paio di giri d'olio e qualche goccia di aceto di vino bianco a piacere. Amalgamate, regolate di sale e lasciate riposare per 30 minuti. Conservatele in frigorifero oppure servitele subito.

Sardegna

Pranzo light sotto l'ombrellone

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Organizzare il pasto fuori casa e portarlo con sè è fondamentale. Regola numero uno: la semplicità. Regola numero due: stagionalità. E poi ci sono i 'trucchi' per evitare che le pietanze siano noiose: viva il colore, anche nel piatto. Confezioniamo i nostri piatti a casa e riponiamoli in contenitori ermetici. Una borsa termica eviterà al cibo e alle bevande di squagliarsi. Idratarsi è sempre importante, farlo in estate ancora di più, e quando si è in spiaggia diventa assolutamente tassativo. Bere con regolarità eviterà spiacevoli sorprese, ed è il caso di ribadire ancora una volta il consiglio della borsa termica: meglio riempirla con acqua, e non con bevande zuccherate e alcoliche. Sconsigliabili anche i succhi di frutta e il tè freddo industriale. Se proprio sentiamo la necessità di un'alternativa all'acqua, possiamo preparare il tè freddo in casa oppure un infuso.

Sandwich di pollo allo yogurt

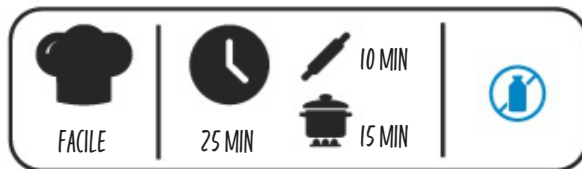
ingredienti per 8 sandwich

petto di pollo a fettine **400 g** - pane in casette integrale **16 fette** - yogurt bianco o greco **200 g** - cipolla di Tropea **1** - lattuga q.b. - succo di limone ½ - olio E.V.O. - sale - pepe

Grigliate le fette di pollo e riducetelo a striscioline e aggiungete un pizzico di sale.

Versate in una ciotola lo yogurt, il succo di limone, la cipolla tagliata a fettine, il sale ed un filino d'olio. Emulsionate gli ingredienti aiutandovi con una forchetta. Aggiungete il pollo e mettete in frigo.

Farcite i tramezzini prima con la lattuga poi l'insalata di pollo e pepe macinato.

Cous cous
con gamberi

ingredienti per 4 persone

cous cous **250 g** - acqua **250 g** - code di gambero **300 g** - zucchine **3** - basilico fresco o prezzemolo q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Riponete il cous cous in una terrina capiente e aggiungete l'acqua calda. Coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Successivamente sgranate con una forchetta e tenete da parte.

In una padella fate scaldare tre cucchiai di olio, aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e fate cuocere a fiamma viva per 10 minuti. Devono risultare croccanti. Aggiungete i gamberi e lasciate cuocere per altri 5 minuti, fino a quando non si sarà asciugata l'acqua di cottura.

A cottura ultimata, aggiungete le zucchine e i gamberi al cous cous e mescolate per amalgamare. Regolate di sale e di olio. Aggiungete basilico fresco, servite freddo. Si conserva in frigo fino a 3 giorni se chiuso in un contenitore ermetico.

Pasta fredda
con spinacini e formaggio fresco

ingredienti per 4 persone

pasta **320 g** - formaggio fresco **250 g** - spinacini freschi **100 g** - pomodori secchi **6** - pinoli q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, per il tempo indicato sulla confezione. Scolatela al dente, passatela sotto acqua fredda corrente e stendetela su un telo pulito ad asciugare.

Una volta pronta, versate la pasta fredda in una ciotola con 2 cucchiai di olio, i pomodorini secchi tagliati, il formaggio, regolate di sale, mescolate e coprite con pellicola. Mettete la ciotola in frigorifero, appena prima di uscire aggiungete gli spinacini freschi, pinoli e una macinata di pepe.

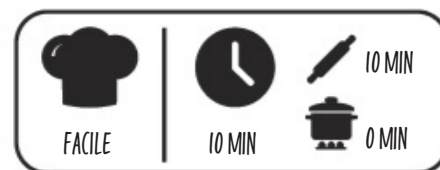
Insalata mediterranea

ingredienti per 2 persone

pomodorini **250 g** - formaggio quartirolo (o feta) **200 g** - anguria **1 fetta** - cipolla di Tropea **1** - limone ½ - olive nere **50 g** - basilico o menta q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate i pomodori, tagliateli a metà e salateli. Eliminate la buccia e i semi dalla fetta di anguria, tagliate la polpa a dadini.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili, riponetela in una terrina e irroratela con il succo di limone.

Riunite in un'insalatiera i pomodori, la cipolla, l'anguria, le olive, aromatizzando l'insalata con qualche fogliolina di basilico o menta spezzettata con le mani.

Solo alla fine sbriciolate la feta sulla superficie del mix di verdura e frutta. Ecco che l'insalata di anguria, pomodori e feta è pronta per essere portata al mare.

The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

Le carni in salsa

Da servire come antipasto o secondo estivo, il vitello tonnato è un classico quando fa caldo. Vi proponiamo 4 alternative alla ricetta tradizionale, che sfruttano lo stesso principio: un taglio di carne cotto, ma servito freddo, con salse di accompagnamento saporite.

Vitello tonnato *classico*

ingredienti per 4-6 persone

per il vitello: vitello (girello - magatello) **800 g** - cipolla dorata **1** - carote **2** - sedano **1 costa** - aglio **1 spicchio** - alloro **2 foglie** - pepe nero **5 grani** - chiodi di garofano **3** - acqua **1,2 l** - vino bianco secco **350 ml** - sale

per la salsa tonnata: uova sode **3** - tonno sott'olio sgocciolato **150 g** - filetti d'acciuga sott'olio **5** - capperi sotto sale **1 cucchiaio** - sale - pepe nero

Lavate e mondate la cipolla, le carote e la costa di sedano e riduceteli in pezzetti. Mettete il vitello (legato con lo spago da cucina) all'interno di un tegame capiente, unite le verdure tagliate in precedenza, lo spicchio d'aglio, tutti gli aromi e il sale. Versate l'acqua e il vino bianco secco, portate a ebollizione e lasciate cuocere per circa 1 ora.

Una volta cotto, estraete il vitello con le pinze da cucina, conservate il liquido di cottura (potrebbe servirvi per la salsa tonnata) e lasciatelo intiepidire. Avvolgete la carne di vitello nella carta di alluminio, ponetela in frigorifero e lasciatela riposare per almeno un paio d'ore.

Nel mentre, preparate la salsa tonnata mettendo in un contenitore dai bordi alti il tonno sgocciolato, le uova sode, i capperi dissalati e i filetti d'acciuga. Frullate con un frullatore a immersione e diluite con un po' del liquido di cottura della carne fino a ottenere una salsa fluida e della consistenza desiderata.

Tagliate la carne a fette sottili, disponetele su un piatto da portata e conditele con la salsa tonnata. Mettete in frigorifero e lasciate riposare per almeno 1 ora. Al momento di servire, decorate il vitello tonnato con qualche frutto di cappero e una macinata di pepe nero a piacere.

Skirt Steak
con salsa chimichurri

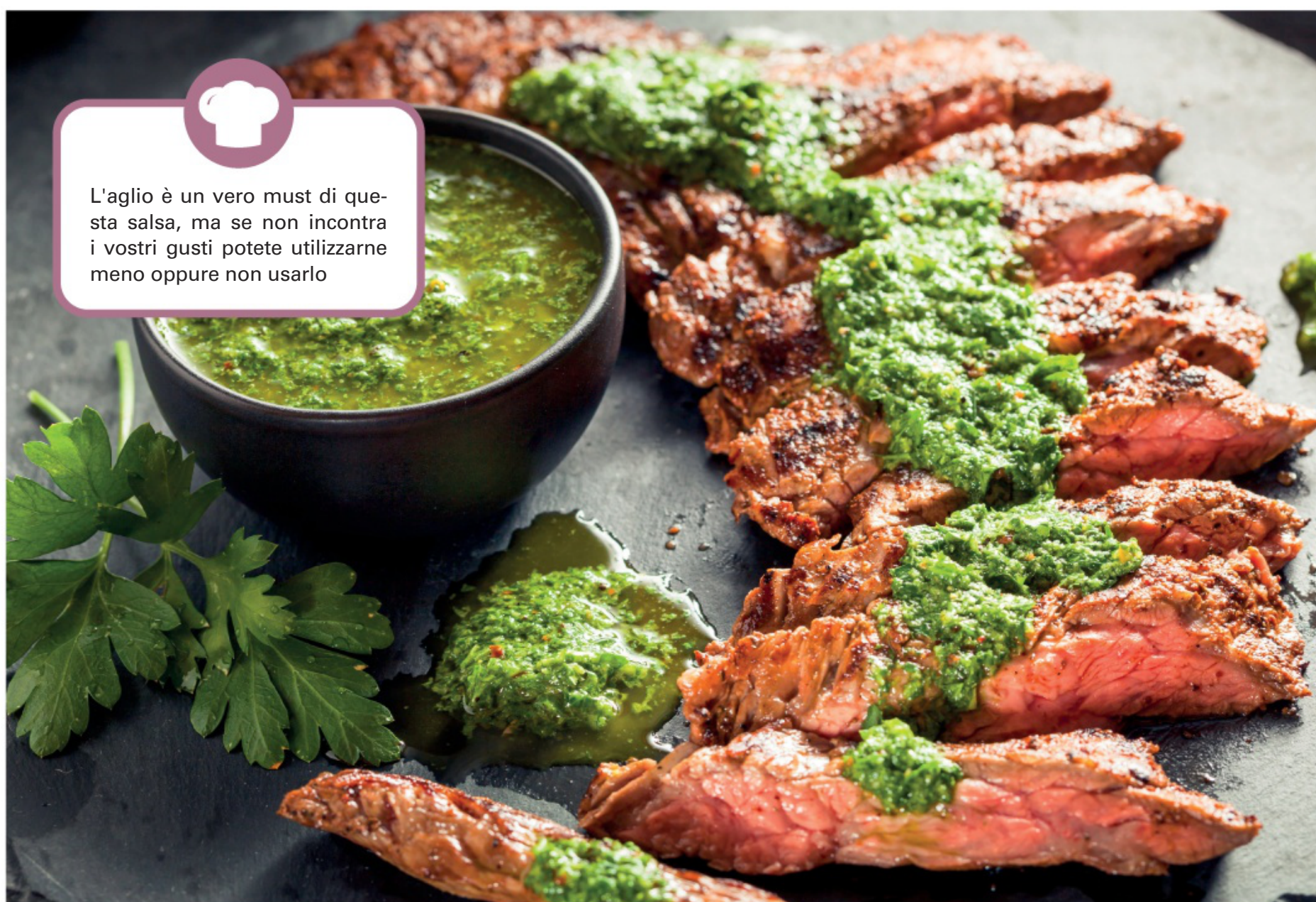
MEDIA | 35 MIN + 1 ORA DI RIPOSO SALSA | 25 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per la carne:
manzo (diaframma, lombatello piccolo, bistecca della gonna) **800 g** - olio E.V.O. - sale marino grosso - pepe nero

per la salsa chimichurri:
prezzemolo **1 mazzetto** (circa **50 g**) - aglio **3 spicchi** - cipollotto **20 g** - peperoncino piccante **1** - origano secco **1 cucchiaio** - aceto di mele **10 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - sale marino - pepe nero

Per la salsa chimichurri
Lavate e tritate finemente il prezzemolo, l'aglio, il cipollotto e il peperoncino. Poneteli in una ciotola e unite l'origano, l'aceto di mele, l'olio, il sale e il pepe. **Mescolate** in modo che i sapori si amalgamino tra loro. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Per la carne
Prendete la carne, rimuovete il grasso in eccesso e tagliatela in parti più piccole. Spennellatela con un po' d'olio e insaporitela con sale e pepe a piacere. **Lasciatela** riposare e nel mentre, scaldate la griglia o piastra da cucina.
Cuocete le bistecche da entrambi i lati, non troppo, al sangue o al massimo media cottura. Togliete la carne dalla griglia e lasciatela riposare coperta per 10-15 minuti.
Tagliate le bistecche in strisce più o meno sottili e servitele con la salsa chimichurri.

L'aglio è un vero must di questa salsa, ma se non incontra i vostri gusti potete utilizzarne meno oppure non usarlo

la variante: filetto di maiale con salsa romesco

Se preferite il filetto di maiale al petto di pollo, servitelo con la salsa romesco, dalla consistenza densa e un gusto deciso e preparata con pomodori, peperoni, aglio, paprika, mandorle e/o nocciole.

Arrosto di petto di pollo c.b.t. con salsa ai peperoni

ingredienti per 4 persone

petto di pollo intero da circa **600-650 g 1** - olio E.V.O. - sale - pepe

per la salsa ai peperoni:
peperone rosso **1** - paprika dolce o piccante q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe - aceto di mele q.b.

Prendete il petto di pollo, rimuovete eventuali parti grasse e dividetelo in due parti. Salate il pollo prima della cottura e lasciatelo riposare in frigorifero, all'interno di un contenitore con coperchio, per 30-60 minuti.
Riempite una pentola capiente con l'acqua, immergete il roner e impostate la temperatura di 69°C. Prendete i petti di pollo, inseriteli all'interno delle buste per il sottovuoto, assicuratevi di togliere tutta l'aria e sigillateli con l'apposita macchinetta.
Raggiunta la temperatura impostata di 69°C, immergete le buste e fate cuocere il pollo per 90 minuti.
Nel frattempo, preparate la salsa lavando e mondando i peperoni, privateli dei semi e delle parti interne bianche. Poneteli in una casseruola e lasciateli stufare per circa 30 minuti, insaporendoli con un cucchiaio di aceto di mele, sale, paprika e una macinata di pepe.
Frullate i peperoni ed emulsionate con un po' d'olio a crudo. Passatela al colino e tenete la salsa da parte.
A cottura ultimata, estraete le buste e tenetele da parte. Aprite le buste del sottovuoto e ponete i petti di pollo su un tagliere o vassoio. Potete passarli in forno a 200°C per 10 minuti, spennellandoli con un filo d'olio per ottenere un effetto lucido e dorato. Tagliate i petti di pollo a fette uniformi e serviteli ben caldi con la salsa ai peperoni.

Tacchino
con salsa al Parmigiano

MEDIA | 110 MIN | 50 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di tacchino **800 g** - brodo vegetale q.b. - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 costa** - aglio **1 spicchio** - alloro **2 foglie** - chiodi di garofano **3** - rosmarino **1 rametto** - vino bianco **500 ml** - olio E.V.O.

per la salsa al Parmigiano: Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - burro **25 g** - farina **25 g** - latte caldo **250 ml**

per servire: insalata q.b. - scaglie di Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - pomodorini ciliegino q.b. - capperi dissalati q.b.

Per la salsa al Parmigiano

Fate sciogliere il burro in un pentolino a fuoco basso, aggiungete la farina setacciata e mescolate fino a quando avrete ottenuto un *roux* liscio e dal colore dorato. Versate a filo il latte caldo e continuate a mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi. Fate addensare, unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e mescolate velocemente, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Per il tacchino

Legate il petto di tacchino utilizzando lo spago da cucina. Ponete la carne all'interno di una casseruola capiente con carota, cipolla e sedano lavati e mondati in precedenza. Aggiungete i sapori (rosmarino, alloro, chiodi di garofano), due giri d'olio e un pizzico di sale.
Fate rosolare in maniera uniforme su tutti i lati, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.
Coprite la carne di tacchino con il brodo vegetale e lasciate cuocere a fuoco lento per 50-60 minuti, coprendo la casseruola con un coperchio.
A cottura ultimata, spegnete la fiamma e lasciate raffreddare il petto di tacchino all'interno della casseruola. Una volta freddo, trasferitelo su un tagliere ed eliminate lo spago. Tagliate il tacchino a fette con un coltello o l'affettatrice. Sistemate l'insalata alla base del piatto da portata, disponete le fette di tacchino, guarnite con la salsa al Parmigiano, le scaglie, pomodorini ciliegino e qualche cappero. Servite.

la variante: tacchino con salsa allo yogurt greco

Potete sostituire la salsa al Parmigiano con una fresca *tzatziki* preparata con 250 g di yogurt greco, 1 cetriolo, aneto, aglio, sale e olio.

la variante: al microonde

Se il caldo non dà tregua, non ve la sentite di accendere il forno classico ma avete a disposizione quello a microonde cuocete il *roast beef* (1 kg) insaporito con un po' di sale grosso all'interno di una pirofila per 14-16 minuti a 500 watt di potenza. A metà cottura giratelo per far cuocere il roast beef uniformemente. Lasciatelo riposare nel microonde per 15 minuti.

TEMPERATURA INTERNA
I tempi di cottura del roast beef vengono calcolati per chilo di carne:
- 45°C molto al sangue
- 55-60°C al sangue
- 60-65°C rosa
- 70-80°C ben cotto

Roast beef con salsa al rafano

ingredienti per 4 persone

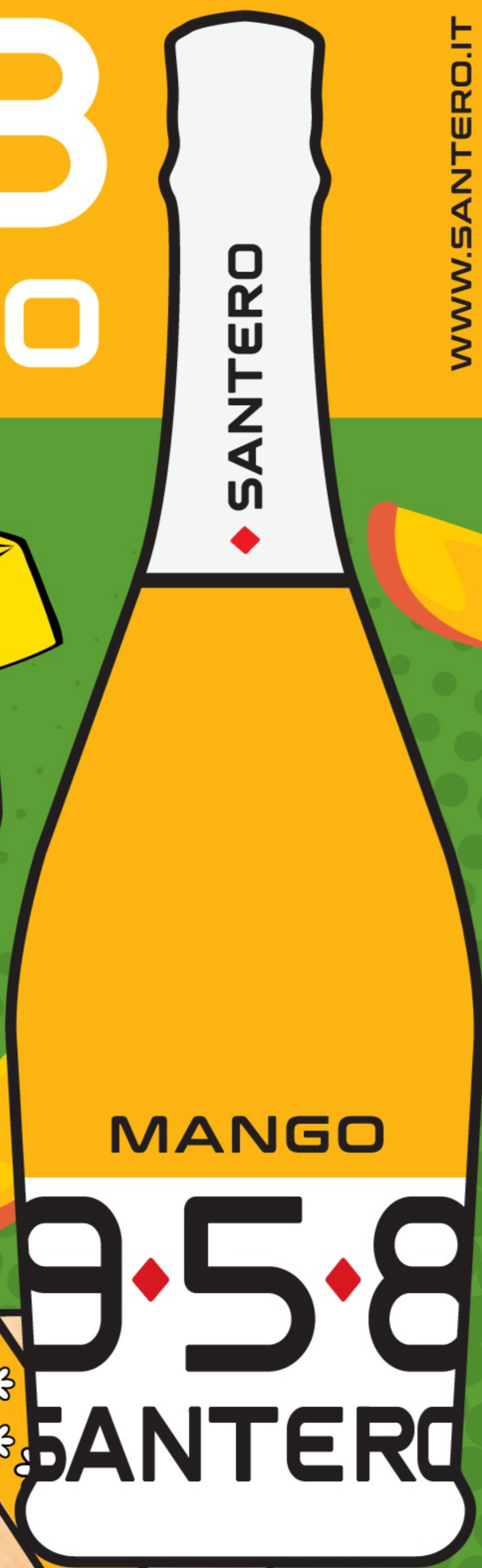
per il roast beef: lombata di manzo **800 g** - salvia - aglio **1 spicchio** - vino bianco secco **½ bicchiere** - olio E.V.O. - sale
per la salsa al rafano: rafano **250 g** - mollica di pane **110 g** - aceto di vino bianco **70 g** - zucchero semolato **15 g** - sale - olio E.V.O. **40 ml**

Per la salsa al rafano

Pulite con cura la radice di rafano, sciacquatela sotto l'acqua corrente, asciugatela e con un coltello raschiate la superficie.
Grattugiate la polpa bianca in una ciotola, aggiungete la mollica di pane sbriciolata, lo zucchero semolato, l'aceto e l'olio. Regolate di sale.
Amalgamate il composto e tenetelo da parte fino al momento di servire.

Per il roast beef

Prendete la carne ed eliminate con un coltello eventuali parti grasse. Adagiatela in una casseruola e fatela rosolare a fiamma alta con l'olio. Giratela su tutti i lati per ottenere una doratura uniforme.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e regolate di sale. Trasferite la carne in una pirofila da cucina oliata, unite rosmarino, salvia e uno spicchio d'aglio.
Infornate nel forno preriscaldato a 180 °C per 1 ora. Sfornate la carne, fatela riposare per 20 minuti, coperta con un foglio di alluminio.
Una volta fredda, tagliatela con un coltello o con l'affettatrice. Disponete il *roast beef* su un piatto da portata e servitelo con la salsa al rafano.

9·5·8
SANTERO
SANTERO
WWW.SANTERO.IT
MANGO
9·5·8
SANTERO

+gusto -spesa

MENU A 15 EURO

ECCO ALCUNE RICETTE PRATICHE, VELOCI ED ECONOMICHE PER PORTARE L'ESTATE A TAVOLA

€ 4,00

Sandwich salati di anguria

ingredienti per 4-6 persone

anguria **2 fette** rotonde - formaggio di capra spalmabile **250 g** (o formaggio fresco spalmabile) - olio E.V.O. q.b. - fettine di pane tostato - timo q.b. - sale - pepe bianco

Tagliate l'anguria cercando di ottenere fettine di polpa quadrate dello spessore di 4 o 5 mm ed eliminate i semi.
Mescolate il formaggio con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio. Adagiate la crema di formaggio sopra una prima fetta di pane, livellatela, posizionatevi sopra la fetta di anguria, ripetete l'operazione con le altre fette di pane.
Servite i mini *sandwich* guarnendo a piacere con qualche fogliolina di timo.

la variante: **golosa**
Aggiungete anche uno strato di cipolla rossa di Tropea e alcune foglioline di menta tritate nella crema di formaggio.

Bon bon ai frutti rossi

ingredienti per 12 bon bon

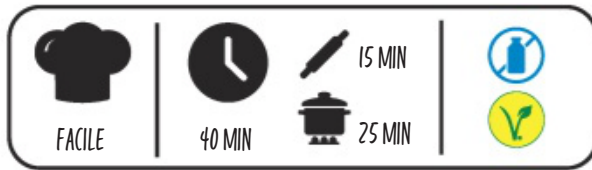
wafer avanzati alla vaniglia (o al lampone) **80 g** - ricotta vaccina **50 g** - confettura ai frutti rossi **1 cucchiaio** abbondante - latte intero **2 cucchiai** - zucchero a velo **2 cucchiai** - cocco rapè **2 cucchiai** + q.b.

Frullate tutti gli ingredienti, formate tante palline grandi come noci, rotolatene una parte in cocco rapè e metteteli almeno un'ora in frigorifero, coperti da pellicola, prima di servirli.

€ 3,00

la variante: **con sorpresa**
Inserite al centro di ogni pallina un lampone per un cuore a sorpresa.

€ 4,00

Stufato di ceci
e melanzane alla curcuma

ingredienti per 4-6 persone

ceci cotti **250 g** - melanzane medie **2** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio** - cipolla ½ - curcuma in polvere **2 cucchiaini** - acqua q.b. - olio E.V.O. q.b. - basilico q.b. - sale - pepe

Tritate la cipolla e mettetela con i ceci scolati in una padella con un filo d'olio, fatela ben dorare (se serve, aggiungete 1-2 cucchiai di acqua per farla rosolare bene senza bruciare).
Aggiungete ai ceci le melanzane mondate e tagliate in dadini, la curcuma, il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua, sale e pepe, proseguite la cottura per circa 20 minuti, coperto, aggiungendo eventualmente altra acqua.
Assaggiate lo stufato di ceci e melanzane, regolate di sale e pepe e servite con basilico fresco spezzettato.

€ 4,00

Crostini
con pesca, pomodoro e feta

ingredienti per 4 persone

pane **8 fettine** - pomodori ramati **200 g** - pesche mature ma sode **2** - basilico q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. (facoltativo) - feta **2 cucchiai** (facoltativo) - sale - pepe nero

Lavate i pomodori, asciugateli e fateli scottare per un attimo in acqua bollente, passateli sono acqua fredda (o in una ciotola con acqua e ghiaccio), privateli della buccia, divideteli a metà e fateli scolare in un colino per 5 minuti. Strofinate l'aglio sulle fette di pane e spennellatele con poco olio d'oliva, mettetele su una teglia rivestita con carta forno e fatele dorare in forno da entrambi i lati (o tostatele nel tostapane).
Lavate, sbucciate le pesche e privatele del nocciolo, tagliate in piccoli pezzi. Tagliate anche la polpa dei pomodori in cubetti (più o meno della stessa dimensione di quelli di pesca) e mettete tutto in una ciotola capiente, aggiungete qualche foglia di prezzemolo spezzettata, la feta sbriciolata, sale e pepe e un filo d'olio, fate insaporire per qualche minuto. Disponete la dadolata di pesche-pomodori-feta sulle bruschette e servitele a piacere con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

la variante: veloce

Sostituite i pomodori ramati con pomodorini tagliati in pezzi senza prevedere il passaggio per eliminare la buccia.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Cannelloni ripieni di ricotta e prugne secche

Lo chef Franco Aliberti sfrutta la dolcezza delle prugne secche (trovate la ricetta a pagina 28) per ideare un ripieno particolare, senza cottura e con pochi ingredienti, che accosta il sapore della frutta essiccata al gusto acidulo della ricotta caprina. Un ripieno morbido e saporito, per un primo piatto decisamente originale e senza stagione!

INIZIAMO

Unite farina e acqua nella ciotola della planetaria (oppure a fontana su un piano di lavoro infarinato). Amalgamate e lavorate gli ingredienti fino a ottenere un panetto liscio, omogeneo ed elastico. Copritelo con la pellicola per alimenti e lasciatelo riposare per 1 ora circa in un luogo fresco e asciutto. Terminato il riposo, stendetelo sottilmente creando una sfoglia sottilissima (2 mm circa di spessore) e tagliatela in strisce rettangolari.

Sbollentate ogni rettangolo di pasta per circa 4 minuti in acqua salata con aggiunta di un cucchiaio di olio in modo che non si attacchi. Prelevate la pasta delicatamente e tamponatela leggermente per eliminare l'acqua in eccesso.

Mettete la ricotta in una terrina, aggiungete il formaggio grattugiato.

Riducete in piccoli pezzi le prugne secche. Aggiungete le prugne secche alla ricotta, poi l'uovo, aggiustate di sale se necessario e, a piacere, aggiungete le erbe aromatiche. Amalgamate bene il composto.

Mettete un cucchiaio di ripieno sul rettangolo di pasta.

Arrotolate la pasta ripiena per formare il cannellone e, una volta chiuso, tagliatelo dal resto della pasta.

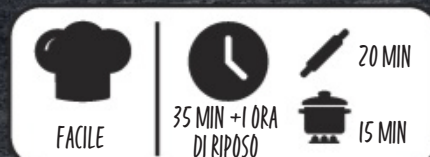
Trasferite i cannelloni in una pirofila imburrata. Coprite i cannelloni con la besciamella e spolverate con formaggio grattugiato.

Cuocete in forno a 200°C per 15 minuti, gli ultimi minuti in modalità grill per formare la gratinatura. Sfornate i cannelloni e serviteli guarnendo, a piacere, con qualche prugna.

FACILE

35 MIN + 1 ORA DI RIPOSO

20 MIN

15 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER LA PASTA:

farina (00 più semola) **175 g**
acqua **80 g**
sale
olio E.V.O.

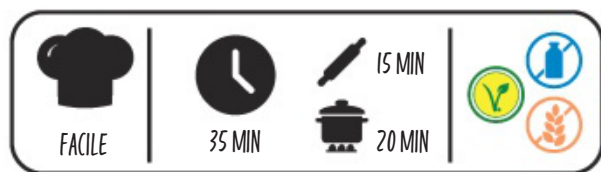
PER IL RIPIENO:

ricotta di capra **350 g**
prugne secche **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
timo o maggiorana q.b.
uovo **1**
burro **20 g**
sale
besciamella q.b.

LA BESCIAMELLA DELLO CHEF

burro **40 g** - farina 0 **40 g** - latte **500 g** - pepe - sale
Lasciate fondere il burro a fuoco moderato, unite la farina mescolando con la frusta, versate il latte caldo continuando a mescolare finché inizia a bollire. Salate, cuocete per almeno 5 minuti, togliete dal fuoco, insaporite con un pizzico di pepe

Hai mai con il burro

Riso al curry

ingredienti per 4 persone
riso basmati **320 g** - cipolla bianca **1** - curry **1 cucchiaio** - burro di cocco **1 noce** - aglio **1 spicchio** - latte di cocco **120 ml** - zenzero grattugiato **1 cucchiaino** - curcuma ½ **cucchiaino** - alloro **2 foglie** - cannella **1 presa** - cumino **1 presa** - olio di cocco **2 cucchiaini** - olio E.V.O. - sale - acqua

Insaporite a fiamma dolce un filo d'olio E.V.O. con 1 cucchiaino di olio di cocco, la curcuma, il cumino, le foglie di alloro. Aggiungete il riso e versate l'acqua fino a coprire tutto, aggiungete una presa di sale e fate cuocere coperto per 10 minuti. In un'altra padella, fate soffriggere la cipolla e l'aglio tritati con un filo d'olio e 1 cucchiaino di olio di cocco, unite il curry, lo zenzero grattugiato, la cannella. Unite a filo il latte di cocco, fatelo scaldare e trasferite il riso nella stessa padella, amalgamate per bene, aggiustate di sale e continuate la cottura ancora per qualche minuto, fino a completo assorbimento del latte. Spegnete il fuoco, aggiungete la noce di burro di cocco e mantecate prima di servire.

Gamberi fritti con salsa al cocco

ingredienti per 4 persone
gamberi **16** - cocco grattugiato **60 g** - uova **2** - sale - burro di cocco **per la salsa:** cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - latte di cocco **200 ml** - burro di cocco **1 noce** - curry ½ **cucchiaino** - curcuma ½ **cucchiaino** - paprika **1 presa** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaino** - succo di limone **1 cucchiaino** - sale

Rosolate aglio e cipolla in una padella dove avrete sciolto il burro di cocco. Unite il curry, la curcuma, la paprika, il concentrato di pomodoro e il latte di cocco. Fate cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti, fino a quando il composto non si sarà addensato. Spegnete, aggiungete il succo di limone, un pizzico di sale, e lasciate intiepidire. Pulite i gamberi lasciando intera la coda. Passate i gamberi prima nell'uovo sbattuto, poi nella farina di cocco e adagiateli su un piatto. Scaldate una dose generosa di burro di cocco in una padella, immergetevi i gamberi, pochi per volta, e fateli friggere su entrambi i lati per pochi minuti fino a doratura. Scolate i gamberi fritti su carta da cucina e servite con una salsa allo yogurt, a piacere.

provato di cocco

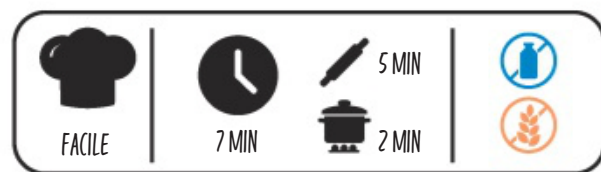
Antonio Pigafetta, attendente di Magellano, descrive nella sua *Relazione del primo viaggio intorno al mondo*, le meraviglie e gli usi del cocco da parte delle popolazioni indigene delle Filippine. Da questo frutto tropicale, simbolo estivo, si ricava il burro di cocco, spesso confuso con l'olio, da cui differisce per il metodo di ottenimento: il burro, infatti, si ricava dalla macinatura del cocco, lì dove l'olio si ottiene per pressione o estrazione. Il burro di cocco contiene acido laurico, di cui è nota la capacità di innalzare il livello di colesterolo HDL (il cosiddetto "colesterolo buono") e ridurre quello del colesterolo LDL. In cucina il burro di cocco, grazie al suo apporto di grassi insaturi, si fa apprezzare nelle preparazioni di dolci e condimenti. È inoltre utilizzato per friggere, dato che ha un punto di fumo più alto rispetto agli altri olii da cucina. È importante che il burro di cocco sia puro, grezzo, ossia "vergine", che non abbia cioè subito alcun tipo di intervento artificiale come il processo di pastorizzazione, idrogenazione o altra raffinazione: in questa maniera il burro mantiene il profumo e il sapore originali del cocco e conserva inalterato il contenuto di antiossidanti e nutrienti

ingredienti per 1 crostata per 8 persone

per la frolla: farina 00 **250 g** - farina di cocco **100 g** - uova **2** - burro di cocco **130 g** - zucchero **120 g** - scorza grattugiata di **1** limone

per la farcitura: mango maturo **3** - marmellata di arance **400 g** - gelatina a freddo **30 g**

Riunite in una ciotola le farine e lo zucchero e mescolate. Aggiungete il burro a temperatura ambiente, le uova, la scorza di limone e iniziate a lavorare l'impasto. Ottenete un composto abbastanza omogeneo e trasferitelo sul piano di lavoro infarinato. Continuate a impastare velocemente fino ad avere un panetto liscio. Coprite il panetto con pellicola alimentare e fatelo riposare in frigo per circa 30 minuti.

Togliete dal frigo il panetto e stendetelo con l'aiuto di un mattarello. Foderate con la sfoglia ottenuta uno stampo da crostata rivestito con carta da forno, bucherellate il fondo con una forchetta e cuocete per circa 30 minuti in forno preriscaldato a 180°C. Sfornate la frolla, fatela intiepidire e farcitela con la marmellata di arance. Rivestite la superficie con le fettine di mango disponendole a raggiera e spennellatele con la gelatina. Ponete la crostata in frigo per almeno 30 minuti prima di servire.

ingredienti per 1 caffè

caffè espresso **1 tazzina** - peperoncino essiccato **1 pizzico** - cannella ½ **bastoncino** - burro di cocco **1 cucchiaino** - zucchero (facoltativo)

Sciogliete il burro a bagnomaria insieme al peperoncino e alla cannella. Mescolate e spegnete la fiamma. Preparate il caffè espresso. Eliminate la cannella e versate il burro fuso nella tazzina del caffè. Mescolate e servite subito.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Torta gelato
vaniglia e cioccolato

Dolce semifreddo a base di panna e cioccolato, esiste in tantissime versioni e, nonostante l'aspetto "moderno", è riconducibile ad alcuni dolci preparati in stampi decorativi di età vittoriana, chiamati "bombe", che consistevano in gelato, frutta secca, frutta candita. Oggi si prepara anche con base di pan di Spagna, biscotti sbriciolati o pezzetti di torta. Seguite la nostra scuola per la versione classica e 3 alternative colorate e gustosissime!

INIZIAMO

1) **Ritagliate** un cartoncino grande come la base interna dello stampo da plumcake che utilizzerete per la torta gelato e, con questa forma, disegnate 4-6 rettangoli su fogli di carta da forno, girateli in modo che la matita non venga a contatto con il cioccolato.

2) **Sciogliete** il cioccolato in pezzi a bagnomaria o nel microonde, toglietelo dal fuoco e intingetevi un pennello da cucina: spennellate l'interno dei rettangoli disegnati, in modo da realizzare tanti "foglietti" di cioccolato (non li realizzate troppo sottili almeno le prime volte per non romperli).

3) **Aspettate** che si siano induriti, sovrapponeteli e riponeteli in frigorifero lasciandoli nella carta forno.

4) **Montate** gli albumi a neve fermissima, aggiungete metà dello zucchero a velo e mescolate delicatamente dal basso verso l'alto.

5) **Montate** la panna con i rimanenti 50 g di zucchero e l'estratto di vaniglia, unite poi i due composti, mescolando sempre delicatamente dal basso verso l'alto per non far smontare la crema ottenuta.

6) **Staccate** delicatamente i fogli di cioccolata dalla carta forno.

FACILE

25 MIN + 12 ORE DI CONGELAMENTO

20 MIN
5 MIN

7) **Rivestite** la base dello stampo da plumcake con pellicola trasparente e inserite uno strato di crema, un foglio di cioccolato, nocciole tritate e continuate fino a esaurire gli ingredienti.

Per un risultato con strati perfettamente allineati occorre mettere in freezer per 15 minuti ogni volta che aggiungiamo uno strato

8) **Riponete** la torta gelato in frigorifero per una notte.

9) **Servite** la torta gelato con un velo di crema spalmabile al cioccolato, ciuffetti di panna montata o ciuffi di crema alla nocciola ottenuta mescolando la crema pasticciera con la crema spalmabile indicata.

Ingredienti per 6 persone

- panna fresca da montare **500 g** (ben fredda)
- albumi **3**
- zucchero a velo **90 g**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
- cioccolato fondente al 50% **200 g**
- nocciole tritate **3 cucchiai**

Per decorare

- crema pasticciera **120 g**
- crema spalmabile alla nocciola **3 cucchiai**
- crema spalmabile al cioccolato **2 cucchiai**

Variante veloce

- panna da montare già zuccherata **500 g** (ben fredda)
- latte condensato **400 g**

Montate a neve fermissima la panna, unite con delicatezza il latte condensato con movimenti dal basso verso l'alto e procedete come da ricetta per gli strati. Pronta in 3 ore di congelamento!

ALTRE TORTE GELATO

TORTA GELATO al lampone

ingredienti per 6 persone

yogurt intero ai lamponi **300 g**
yogurt bianco intero (cremoso) **200 g**
latte fresco intero **120 g**
zucchero a velo **2 cucchiai** (facoltativo)
confettura di lamponi **2 cucchiai**
acqua q.b.
foglioline di menta q.b

Frullate i due tipi di yogurt con il latte e lo zucchero e mettete la crema ottenuta in una tortiera con cerniera del diametro di 22 cm leggermente inumidita con acqua.

Mettete la torta in congelatore per 15 minuti, poi distribuitevi la confettura di lamponi diluita con 1-2 cucchiaini di acqua tiepida e mescolate delicatamente con un coltello per distribuire la confettura e ottenere un effetto "zigrinato".

Riponete nuovamente in congelatore per almeno 2 ore, servitela in fette con foglioline di menta a piacere, per un accompagnamento goloso sbriciolatevi sopra 2-3 cucchiai di meringhe.

TIRAMISÙ gelato

ingredienti per 8 persone

gelato al tiramisù **250 g**
gelato alla panna **250 g**
mascarpone **250 g**
latte **50 g**
savoiardi q.b.
zucchero a velo **2 cucchiai** (facoltativo)
caffè ristretti **2**
cacao amaro q.b.

Mettete i gelati separatamente 10 minuti in frigorifero prima di utilizzarli.

Preparate i caffè e fateli raffreddare, uniteli al latte e allo zucchero.

Dividete il mascarpone in due ciotole e unitevi i due gelati, sbattete con le fruste elettriche fino a che saranno ben amalgamati e avranno una consistenza cremosa ma non troppo sciolta.

Prendete i vostri bicchieri o coppette di servizio e ponete sulle basi 1-2 savoiardi in pezzetti, spennellateli con il caffè-latte, copriteli con il gelato al tiramisù e poi con quello alla panna. Tenete i bicchieri in congelatore 2 ore prima di servirli, con una spolverata di cacao.

Per una presentazione d'effetto, mettete il gelato alla panna con mascarpone dentro una *sac à poche* con beccuccio grande a stella e riponetela 20 minuti in congelatore prima di utilizzarla, realizzando ciuffi di gelato sopra quello al tiramisù

FROZEN millefoglie

ingredienti per 4-6 persone

pasta sfoglia rettangolare pronta **2 rotoli**
zucchero semolato **4 cucchiai**
gelato alla crema **500 g**
estratto di vaniglia **1 cucchiaino raso**
zucchero a velo q.b.

Srotolate la pasta sfoglia e tagliate il rettangolo in due in modo da ottenere due rettangoli più piccoli per ogni foglio di pasta.

Bucherellate le sfoglie con i rebbi di una forchetta, spolverizzateli con lo zucchero semolato e cuoceteli in forno preriscaldato a 160°C, statico, per circa 30 minuti.

Sfornate le sfoglie e fatele completamente raffreddare, preferibilmente su una griglia.

Mettete il gelato in frigorifero 10 minuti prima di utilizzarlo, sbattetelo poi con le fruste elettriche e l'estratto di vaniglia, versatelo in una *sac à poche*.

Adagiate una sfoglia sul piatto da portata, mettete uno strato di gelato con la *sac à poche*, chiudete con una seconda sfoglia e ripete con un altro strato di gelato.

Rimettete la torta nel congelatore per almeno 2 ore e tiratela fuori 5-10 minuti prima di servirla, con i pezzetti di sfoglia sbriciolati e abbondante zucchero a velo.

di Silvio Carini

Nel nostro viaggio mensile tra i vitigni italiani e i vini da essi derivati, facciamo un'eccezione: non una, ma ben quattro uve diverse raccolte e vinificate assieme! Parliamo oggi del Re dell'Oltrepò Pavese, il Buttafuoco DOC.

Buttafuoco DOC

Che l'Oltrepò Pavese costituisca, con oltre 13mila ettari vitati e il 60% della produzione lombarda di vino, uno straordinario comprensorio produttivo, caratterizzato da una grande varietà di vitigni (tra cui spicca l'internazionale Pinot Nero, spesso spumantizzato, di cui la zona produce i ¾ del totale nazionale) credo sia cosa ormai risaputa. Ma spesso l'immagine evocata dalla denominazione è quella delle varie bonarde e barbere, vini briosi e vinosi, giovani e mossi, di beva pronta e festosa, con un discreto e giovanile residuo zuccherino.
Per questo il Buttafuoco (anzi il Buttafuoco "storico" così come protetto dall'opera del sodalizio nato nel 1996 come strumento di promozione, autodisciplina e tutela al fine di garantire la tipicità di questo vino anche oltre al disciplinare della specifica DOC concessa nel 2010) è una vera e propria bandiera: quattro diversi vitigni autoctoni (o quasi), barbera, croatina, uva rara e vespolina che, coltivati nei 22 ettari del territorio storico individuato nel cosiddetto "Sperone di Stradella", una collina stratificata di terreni sabbiosi, argille e arenarie, racchiusa tra i torrenti Versa e Scuropasso, situata nei comuni di Canneto Pavese, Montescano, Castana ,Broni, Stradella, Cigognola e Pietra de' Giorgi in provincia di Pavia, devono essere raccolti e vinificati assieme. Ogni anno una proporzione leggermente diversa (di norma 50% croatina, 25% barbera), per compendiare al meglio la nota acida della barbera, il tannino della croatina, il colore e le note dolci e speziate della vespolina e dell'uva rara e produrre un vino fermo, potente (come il nome stesso Buttafuoco fa intuire, il grado alcolico è spesso oltre i 15°) il cui affinamento in botti di rovere deve durare almeno dodici mesi. Ogni annata di Buttafuoco storico può essere messa in commercio solo dopo almeno 36 mesi dalla vendemmia. Il risultato finale, pur essendo influenzato dalla tipicità conferita dai diversi suoli e dall'esposizione di ogni singola vigna (che infatti nel Buttafuoco Storico è indicata in etichetta) è quello di un vino color rubino tendente al granato, rotondo, piacevolmente tannico, alcolico, strutturato e persistente, in cui alle note primarie di frutta rossa anche caramellata, (marasca, mora e prugna) e floreali, si aggiungono accenti balsamici, speziati e minerali.

♥ **Perfetto con**
carni rosse e selvaggina

♥ **Perfetto con**
brasati e stracotti

♥ **Perfetto con**
formaggi stagionati

BUTTAFUOCO STORICO VIGNA MONTARZOLO DI CALVI

Prodotto da una selezione di Croatina, Barbera, Uva Rara e Ughetta di Canneto raccolte a mano nella Vigna Montarzolo, il Buttafuoco Storico di Calvi viene vinificato secondo gli usi tradizionali, elevato in legno e affinato in bottiglia. Con un colore rosso rubino concentrato, attraversato da lievi riflessi più tendenti al granato, presenta note profonde di frutta matura, arricchite da tocchi di spezie ed effluvi balsamici. In bocca è di ottimo corpo, potente ed energico, con un sorso fermo, rigido e fasciante, da cui emerge un gusto sapido.

BUTTAFUOCO STORICO VIGNA SACCA DEL PRETE DI GIULIO FIAMBERTI

Una delle etichette del Club del Buttafuoco Storico, viene prodotto dalla storica vigna di proprietà Sacca del Prete sita in Canneto Pavese a 250-300 m s.l.m. di altitudine. Dal colore rosso rubino intenso, ha un bouquet complesso con note di frutta rossa sotto spirito, spezie, caffè e sentori balsamici. In bocca è caldo, di gran corpo e struttura.

BUTTAFUOCO STORICO VIGNA CASA BARNABA DI FRANCESCO COLOMBI

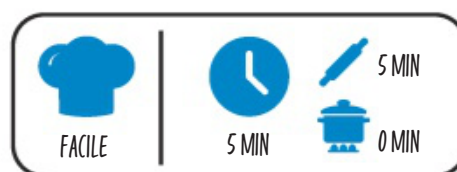
Prodotto a partire da uve Croatina, Barbera e uva rara, ottenute dalla Vigna Casa Barnaba su suolo argilloso e su un lungo un pendio esposto a sud-est, questo Buttafuoco Storico si presenta nel calice di un impenetrabile color rubino. Al naso, apre con ricche e fragranti note di frutti rossi e neri maturi alle quali si affiancano, i sentori leggermente tostati del cioccolato dolce oltre a quelli speziati della liquirizia e della cannella.

IN CUCINA CON I BAMBINI

La ricetta originale della *banana split* prevede l'impiego di panna montata, cioccolato fuso e rum, da far evaporare in cottura. Questa nostra versione, colorata e più leggera, è sicuramente più adatta ai bambini!

FORSE IL FRUTTO PIÙ AMATO DAI BAMBINI, È TRA I PRIMI CHE ASSAGGIANO CON LO SVEZZAMENTO. LE BANANE, FACILI DA SBUCCIARE E DALLA CARATTERISTICA DOLCEZZA, SONO ANCHE RICCHE DI POTASSIO E SALI, UTILISSIMI ALLEATI IN ESTATE. TRASFORMATELE IN DIVERTENTI DOLCI FREDDI, SENZA COTTURA E SUPER GOLOSI!

BANANA SPLIT

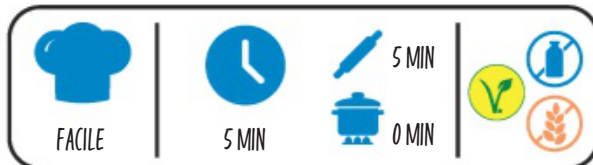
FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 bambini
banana **1** - gelato gusto puffo **1 pallina** - gelato gusto fragola **1 pallina** - gelato gusto yogurt **1 pallina** - scaglie di cioccolato bianco - cioccolatini ricoperti colorati - panna montata q.b.

Prendete la banana, tagliatela per il lungo e irroratela con un po' di succo di limone per non farla annerire.
Prendete un piatto dai bordi rialzati e metteteci dentro 3 palline di gelato di colori diversi (puffo, fragola e yogurt, oppure creme e cioccolato da abbinare a granella di nocciole, a piacere). Adagiate sopra le due fette di banane, distese sul fianco, e guarnite con le scaglie di cioccolato bianco e i cioccolatini colorati. A piacere, aggiungete ciuffi di panna montata.

BANANA MUG CAKE

ingredienti per 1 tazza da 200 ml circa
banana matura **1** - farina 00 **50 g** - zucchero **2 cucchiai** - latte di cocco **60 ml** - lievito in polvere **½ cucchiaino** - gocce di cioccolato q.b. - burro di cocco q.b.

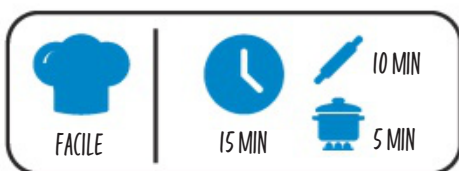
Imburrate leggermente con il burro di cocco le tazze in cui andrete a cuocere le mini torte (controllate che siano tazze adatte alla cottura al microonde, in ceramica e non di metallo). Unite in una ciotola il lievito, lo zucchero, il latte, il burro di cocco e infine la farina. Mescolate bene.
Versate l'impasto, in pari quantità, nelle due tazze e trasferitele nel microonde per cuocerle, una alla volta.
Cuocete ogni tazza alla massima potenza per 2 minuti verificando la cottura. Le torte in tazza saranno pronte una volta gonfiate. Lasciate intiepidire e cospargete, a piacere, con gocce di cioccolato prima di servire.

FRULLATO
BANANA E CACAO

ingredienti per 2 porzioni
latte di mandorla (freddo) **200 ml** - banana (matura) **1** - cacao amaro **3 cucchiaini** - miele **2 cucchiaini**

Sbucciate la banana e tagliatela a fettine. Trasferite le fettine di banana nel boccale del frullatore. Aggiungete il cacao.
Versate il latte di mandorla e azionate il frullatore a velocità media per qualche secondo fino a ottenere un composto omogeneo e schiumoso.
Aggiungete infine il miele e frullate nuovamente per amalgamare gli ingredienti. Servite subito (oppure lasciate raffreddare in frigorifero per una decina di minuti) guarnendo con una leggera spolverata di cacao, a piacere.

la variante:

Per i bambini più grandi abituati al cioccolato, aggiungete qualche pezzo di cioccolato fondente tagliato grossolanamente quando unite il miele agli ingredienti.
Per i bambini più piccini, invece, sostituite il cacao amaro e il miele con il cacao zuccherato, in questo caso usate 1 cucchiaio in più di cacao.

BANANA SUSHI

ingredienti per 2 porzioni
per la crêpe (30 cm circa diametro): farina 00 **50 g** - burro di cocco **1 cucchiaino** - sale - latte **120 ml** - lievito per dolci **1 cucchiaino** **per il sushi:** banane **2** - formaggio spalmabile **100 g** - scaglie di cioccolato o arachidi non salate (facoltativo) - topping al cioccolato o caramello (facoltativo) - frutta fresca per guarnire (facoltativo)

Unite in una ciotola farina, sale e lievito, aggiungete il latte e mescolate con una frusta per non far formare grumi. Nel frattempo riscaldate una padella leggermente unta con il burro di cocco.
Versate un mestolo di pastella roteando la padella per fare che si espanda uniformemente. Girate la *crêpe* quando iniziano a formarsi le bollicine su tutta la superficie, e cuocete dall'altro lato per un altro paio di minuti. Lasciate raffreddare e poi spalmate il formaggio alla base della *crêpe*. Pelate la banana, posizionatela sullo stato di formaggio, cospargete di noccioline o scaglie di cioccolato e avvolgete la *crêpe*.
Tagliatela in pezzi di 5 cm circa e cospargete il *sushi* con un filo di caramello o topping al cioccolato, guarnendo a piacere con frutta fresca.

MAXIBON® MOKACCINO CRUNCHY

Gustoso restyle del classico

Froneri presenta MAXIBON® Mokaccino Crunchy, l'iconico *sandwich* gelato che incontra il sapore unico ed intenso del caffè, con un copertura extra croccante al cacao e latte, con nocciole caramellate e granella di biscotto al caffè.

gelatimotta.it

NUII, AVVENTURA DI GELATO

alla scoperta del gusto

I gelati Nuii sono preparati con cremosa panna, caratterizzati da consistenze e sapori autentici e realizzati con ingredienti accuratamente selezionati per evocare una sensazione di avventura e scoperta. Tra i gusti dell'estate 2022, Nuii New York Cookies e Panna oltre a Nuii Panna e Pistacchi dell'Anatolia.

nuiiicecream.com

NUOVA COPPA DEL NONNO

Macchiata al caramello

La coppa al caffè più amata da generazioni arriva in una combinazione unica di consistenze, contenuta all'interno di un'esclusiva coppetta trasparente grazie alla quale la cremosità di Coppa del Nonno e la dolcezza del caramello si lasciano assaporare già dal primo sguardo.

www.coppadelnonno.it

PREPARATI MOLINO SPADONI

per pizza e pinsa da professionisti

Pizze e pinse fatte in casa grazie ai preparati di Molino Spadoni, da oggi sono ancora più semplici, grazie ai video tutorial accessibili scansionando i QR Code presenti sul retro delle confezioni. Provate il Preparato per "Gran Pizza alla Napoletana" per una pizza morbida al palato, soffice e sottile al centro, con un inconfondibile cornicione, o il Preparato per "Gran Pinsa alla Romana", per una versione alternativa e gourmet.

www.molinospadoni.it

BARBIE E GLI ARTIGIANI

del gelato di Casa Infante

La storica gelateria napoletana dedica all'iconica bambola un gusto del suo gelato e dolci prodotti, in occasione del nuovo playset Gelateria di Barbie: un gusto con cioccolato ruby e marshmallow, lo "Squeezariello", al cioccolato con bacche di cacao ruby e un "Buccacciello" con cremoso alla fragola.

casainfante.it/barbie

Gli indispensabili

VASO PER CONSERVE

Da oltre 40 anni i vasetti, della linea "Quattro Stagioni", sono il simbolo della conservazione casalinga sottovuoto. Facili da riempire e da lavare, sono ideali per la conservazione di marmellate, confetture, composte, frutta sciroppata e tutte le ricette che trovate da pagina 10 di questo numero. Il vaso senza tappo è idoneo anche all'uso in microonde (entro determinate temperature) e al lavaggio in lavastoviglie.
www.bormiolirocco.com

ETICHETTE PER BARATTOLI

Per una dispensa in perfetto ordine, le colorate e personalizzabili etichette per vasetti e barattoli sono il complemento che renderà bellissime oltre che buone le vostre conserve. Utili anche per segnare sui barattoli delle conserve non solo il contenuto ma anche la data di confezionamento, per avere sempre sott'occhio la scadenza dei prodotti preparati.
www.tescomaonline.com

SPREMI E GRATTUGIA, 2 IN 1

Piccolo e compatto, un vero utensile indispensabile! Il super pratico spremiagrumi Squeeze&grate di Guzzini è un mini alleato in cucina: utilizzabile ovunque sia previsto l'impiego di succo e scorza di limoni, arance, lime, racchiude due funzioni in un unico utensile: spreme gli agrumi e ne grattugia la buccia. Realizzato in plastica e acciaio, è disponibile in diversi colori.
www.fratelliguzzini.com

SNOCCIOLA CILIEGIE

Ideale per realizzare una deliziosa confettura di ciliegie (ricetta di pag. 11) senza doverle snocciolare una ad una, grazie a questo utensile basterà inserire le ciliegie nel vassoio inclinato, premere lo stantuffo e in un attimo i frutti saranno pronti per essere cucinati o gustati. Lo snocciola ciliegie, realizzato in plastica e acciaio inox, è completamente smontabile, lavabile, ed è un valido alleato per velocizzare la preparazione di tantissime e diverse ricette a base di ciliegie (torte, muffin, macedonie...).
www.tescomaonline.com

WEBER KETTLE ANNIVERSARY IL BBQ A CARBONE PER CHI È INDECISO TRA INNOVAZIONE E TRADIZIONE

L'iconico bbq a carbone Weber Kettle indossa una veste nostalgica! L'edizione del 70° anniversario è caratterizzata dall'alta qualità Weber e dotata di elementi sia retrò che moderni. Perfetta per chi ama l'innovazione, ma non rinuncia a qualche tocco nostalgico nell'estetica... Un prezioso omaggio ai 70 anni di lifestyle Weber. In edizione limitata. L'esterno in grigio Hollywood è un richiamo ai film in bianco e nero degli anni '50. Elegante termometro in stile badge per auto degli anni '50 sul coperchio, mentre le maniglie in nylon effetto legno ricordano quelle dei kettle anni '80 e '90. Infine, le ruote dotate di fianchi bianchi ricordano l'intera era del kettle (1952-2022). Curata nei minimi dettagli, anche la confezione è in stile vintage.

E in regalo con ogni Kettle edizione 70° anniversario, un originale apribottiglie e una targhetta metallica.

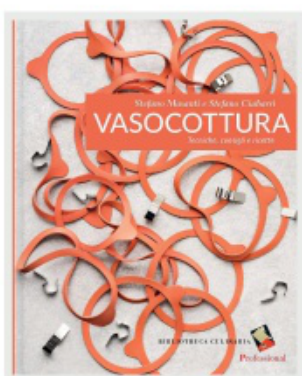
weber.com

fivestore

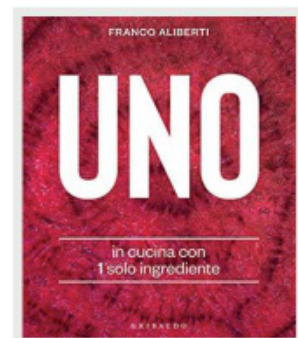
SCELTI PER VOI

PASTICCERIA NATURALE.
DOLCI GENUINI, GOLOSI E... BELLI!

Un percorso verso la naturalità, proponendo ricette che abitueranno gradualmente il vostro gusto ad apprezzare sapori meno dolci e e più genuini, spiegandovi per esempio come preparare un dolcificante a basso carico glicemico e come usarlo in dessert che sono resi dolci grazie alla frutta. Le ricette potranno essere di volta in volta adatte ai celiaci, vegane, senza latte, senza uova o a basso contenuto glicemico, ma sempre sperimentate e preparate con la massima cura dall'autrice per ottenere dolci strepitosi e sempre gratificanti.

di Anna Marconato
Red Edizioni
160 pagine - € 13,30

VASOCOTTURA.
TECNICHE, CONSIGLI E RICETTE

Chi vuole aggiungere la vasocottura al proprio bagaglio di competenze, troverà in questo libro nozioni teoriche e pratiche oltre a una selezione di ricette scelte appositamente per illustrare particolari applicazioni da personalizzare a piacere. Non mancano note dettagliate sull'uso delle singole preparazioni e sulla loro conservazione. Infine, tabelle sui tempi e sulle temperature di cottura completano l'opera.

di Masanti Stefano - Ciabarri Stefano
Bibliotecha culinaria edizioni
120 pagine - € 26

UNO.
IN CUCINA CON 1 SOLO INGREDIENTE

L'idea alla base di questo libro è semplice quanto potente: imparare a cucinare con un solo ingrediente alla volta, imparando così a conoscerlo a fondo e valorizzandolo in tutte le sue parti, chiaramente anche riducendo le parti di scarto, in particolare per frutta e verdura. Per ognuno dei venti ingredienti inclusi nel libro sono previste 3 ricette, ognuna delle quali è un piatto vero e proprio composto da diverse preparazioni che permettono di valorizzare al 100% l'ingrediente principale. Un libro unico nel suo genere che si inserisce nel fortunato filone della cucina facile e veloce.

di Franco Aliberti
Gribaudo Editore
200 pagine - € 19,90

CUCINA GLUTEN FREE
100 RICETTE GOLOSE E SORPRENDENTI

Un libro necessario non solo per chi è celiaco o intollerante al glutine, ma anche per tutti gli altri, i parenti, gli amici, i grandi e i piccoli, i curiosi e per chiunque ami la buona cucina. Dal pane infallibile alla focaccia ligure, dai primi ai secondi, dai dolci al cucchiaio alle torte al forno, tantissimi piatti e preparazioni per chi ha voglia di portare in tavola prelibatezze – tutte vegetariane o vegane – che non hanno nulla da invidiare alla cucina “classica”.

di Valentina Leporati
Vallardi Editore
320 pagine - € 18,90

BLU.
RICETTE DI UN'ESTATE ITALIANA

Attraverso le pagine di questo ricettario si susseguono le categorie che più ispirano la cucina estiva: dal pesce protagonista ai tanti modi per cucinare le verdure, da focacce, pizze e torte salate ai gelati, sorbetti e budini per chiudere un pasto sotto il solleone. Un caleidoscopio di ricette e di possibilità per comporre un menù ogni giorno diversi, a casa o in vacanza, per un pranzo in famiglia o una cena in terrazza tra amici.

Slow Food Editore
320 pagine - € 19,90

Cotto e mangiato TV

Vi augura buone vacanze!

Ci rivediamo il 19 settembre, continuate a seguirci sui social:
www.facebook.com/CottoeMangiato/

Tessa con lo chef **Andrea Mainardi** in Menù Tête à tête

Tessa con la chef **Aurora Mazzucchelli**

Tessa con lo chef **Franco Aliberti** in Menù Tocco dello Chef

Tessa con lo chef **Cesare Battisti**

Tessa con i protagonisti del Menù in Musica

Viaggiamo insieme!

MADE IN ITALY

Buone vacanze con i vostri amici a 4 zampe nelle spiagge pet friendly Monge!

Scoprile tutte su **www.monge.it**